بسم الله الرحمن الرحيم



وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم علم النفس

قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف

إعداد الطالب
غالب بن محمد علي المشيخي

إشراف الدكتور
هشام بن محمد إبراهيم مخيمر

دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية ـ جامعة أم القرى
متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس
تخصص(إرشاد نفسي)

الفصل الدراسي الثاني
١٤٢٩هـ / ١٤٣٠هـ
٢٠٠٩م

ملخص الدراسة

اسم الباحث : غالب محمد علي المشيخي .

عنوان الدراسة : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف .

أهداف الدراسة :

١- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات .
٢- الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح .
٣- معرفة العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح .
٤- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات في قلق المستقبل .
٥- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل .
٦- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .
٧- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية.
٨- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .
٩- التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح .

منهج الدراسة : قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية ووصفها كماً وكيفاً .

عينة الدراسة : تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (٧٢٠) طالباً منهم (٤٠٠) طالباً من طلاب كلية العلوم و (٣٢٠) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف .

أدوات الدراسة :

١- مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث .
٢- مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (٢٠٠١) .
٣- مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبدالعظيم (٢٠٠٥) .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ، ومعاملات الارتباط واختبار (ت) T.Test،وتحليل التباين الأحادي،واختبارL.S.D للمقارنات البعدية،وتحليل الانحدار متعدد الخطوات .

نتائج الدراسة :

١- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات .
٢- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح .
٣- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح .
٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات .
٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح .
٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الآداب.
٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم .
٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم .
٩- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح .

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة فقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات كان من أهمها :

١- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على إمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع الشاب فريسة طموحاته غير الواقعية .
٢- مساعدة الشباب على إدراك مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية ومحاولة إيجاد حلول لها .
٣- وضع خطة مستقبلية لتحديد الأعداد التي يمكن قبولها في الجامعات وخصوصاً التخصصات الأدبية وذلك في ضوء إحتياجات وزارة التربية والتعليم من أجل الحد من تفاقم البطالة بين الشباب .
٤- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الشباب من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية .

Abstract

Researcher's Name : Ghaleb Mohammed Ali Al-Mashikhy
The study title: Future anxiety and its relationship with both of self efficacy and Aspiration level of a sample of Al-Taif University students.
The objectives of the study:

1- To know the relation between future anxiety and self efficacy.
2- Exploring the relation between future anxiety and the level of Aspiration .
3- To know the relation between self efficacy and the level of Aspiration .
4- To know the statistically significant differences between high and low self efficacies in Future anxiety.
5- To know the statistically significant differences between high and low levels of Aspiration in Future anxiety.
6- To know the statistically significant differences between average of the students degree of faculty of Science and Arts on the future anxiety scale according to major and Academic year.
7- know the statistically significant differences between average of the students degree of faculty of Science and Arts on the self efficacy scale according to major and Academic year
8- know the statistically significant differences between average of the students degree of faculty of Science and Arts on the level of aspiration scale according to major and Academic year.
9- Investigating how predictable the future anxiety is according to self efficacy And the level of Aspiration .

The study curriculum :

The researcher has used the describing method that is based on studying the social phenomena and describing it according to the quality and the quantity.

The study of sample:

The study has applied on (720) student (400) student in Faculty of Science and (320) student in Faculty of Arts in Al-Taif University

The study tools:

1- Measuring of future anxiety prepared by the researcher
2- Measuring of self efficacy prepared by Aladel 2001
3- Measuring of the level of Aspiration prepared by Moawad & Abdelazim 2005.

Statistical methods :

The arithmetic mean's , standard deviation , coefficient's of correlation , t. test ,One Way Anova ,L.S.D test,Multi regression .

The results:

1- There is a negative statistically significant relation between the students ' degrees in future anxiety and their degrees in self efficacy.
2- There is a negative statistically significant relation between the students' degrees in future anxiety and their degrees in the level of Aspiration .
3- There is a positive statistically significant relation between the students' degrees in self efficacy and the level of Aspiration .
4- There is statistically significant differences between the average of the students degree of high self efficacy and low self efficacy for the favor of students of low self efficacy
5- There is statistically significant differences between the average of the students degree of high level of Aspiration and low level of Aspiration for the favor of students of low level of Aspiration
6- There is statistically significant differences between the average of the students degree of student of faculty of Arts and Science on the future anxiety scale according to major and Academic year for the favor of students of Arts.
7- There is statistically significant differences between the average of the students degree of student of faculty of Arts and Science on the self efficacy scale according to major and Academic year for the favor of students of Science.
8- There is statistically significant differences between the average of the students degree of student of faculty of Arts and Science on the level of aspiration scale according to major and Academic year for the favor of students of Science.
9- Future anxiety can be predicted according to self efficacy and level of Aspiration

Recommendations :

1- Advising youth about their future according to their true abilities and teaching them the skills of future plan based on true bases
2- Helping youth to know their social and economical problems and try to find solutions to them
3- To put a future plan to identify the numbers admitted to the university according to the need of Ministry of Education to put an end to the problem of un employment
4- Setting up debates and lectures and opening chat channels with youth to prevent them from psychological disorders .

الإهداء

إلى من . . . شجعني وحفزني على حب العلم وتحدي الصعاب . . والدي العزيز

إلى من . . . باركت طريقي بصلاتها ودعواتها . . والدتي الغالية

إلى من . . . مدَّ لي يد العون والمساعدة . . إخوتي الأعزاء

إلى من . . . شاركتني هموم البحث . . زوجتي

إلى . . . شذى عمري وأملي بمستقبل مشرق . . طراد وسارا وفيصل

إلى . . . نبض قلب الوطن ورمز إرادته وعنوان نهضته وارتقائه . . الشباب السعودي

الشكر والتقدير

الحمد لله على تمام فضله وإحسانه ، والشكر على سابغ إنعامه ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد عبده ورسوله ، الداعي إلى سبيل ربه ورضوانه ، وعلى آله وأصحابه الذين ساروا على هديه وتبيانه .

بعد أن منَّ الله سبحانه وتعالى عليَّ بإتمام هذه الدراسة وإخراجها إلى حيز الوجود ، فإنه لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذي الفاضل الدكتور / هشام مخيمر المشرف على هذه الرسالة ، الذي لم يتوان يوماً في تقديم المساعدة لي ، فقد منحني من وقته الجزء الكثير ، ومن علمه الشيء الوفير بالرغم من أعبائه الأكاديمية سواءً على مستوى الإرشاد الأكاديمي لطلاب الدراسات العليا أو على مستوى الإشراف على الأطروحات العلمية فله مني خالص الشكر والتقدير .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير لسعادة الأستاذ الدكتور / محمد جعفر جمل الليل.

وسعادة الأستاذ الدكتور / عماد عبدالرازق على تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة ، وإثراءها بآرائهم السديدة ، وملاحظاتهم العلمية القيمة .

كما يسعدني أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير لسعادة الأستاذ الدكتور / عبدالمنان ملا بار رئيس قسم علم النفس والأستاذ الدكتور / إلهامي عبدالعزيز على تفضلهما بمناقشة خطة الرسالة .

وأدين بالفضل والعرفان والشكر العميق إلى الأستاذ الدكتور / ربيع طه على تفضله بتحكيم مقياس قلق المستقبل وتعاونه الكريم بمراجعة الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة . ولابد من أن أقدم شكري وتقديري إلى سكرتير الدراسات العليا بكلية التربية الأستاذ / وديع خياط والأستاذ / أحمد الدعدي بعمادة الدراسات العليا على رحابة صدرهما وتعاملهما الراقي والجميل في تقديم كافة التسهيلات وتذليل كل الصعاب لطلاب الدراسات العليا فيما يخص إجراءات سير البحث بالجامعة .

كما أقدم شكري وتقديري إلى زملائي أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس بكلية المعلمين في جامعة الطائف على تحكيمهم لمقياس قلق المستقبل وتوجيهاتهم وآرائهم القيمة .

وأتقدم بخالص شكري وتقديري لزملائي الدكتور / وصل الله السواط والدكتور / محمد راشد الزهراني والدكتور / صالح يحيى الغامدي على مساندتهم المعنوية ووقوفهم بجانبي في تبويب وتحليل بيانات الدراسة .

ولا يفوتني أن أقدم شكري وتقديري إلى والدي العزيز ووالدتي الغالية وأخوتي الأحباء وزوجتي وأبنائي الذين تحملوا من أجلي الكثير على مدار السنوات الماضية وأتمنى من الله أن يعوضهم عن هذا خيراً .

وختاماً أحمد الله تعالى الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة .

وأسال الله التوفيق والسداد .

والحمد لله رب العالمين

الباحث

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

يعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها ويسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك مما ترتب عليه كثير من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته بل ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل .

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجيتهم ، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش ، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية .

وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي .

وقد أشارت ناهد سعود (٢٠٠٥م : ١٨٦) إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع

وبالتـالي أصـبح عـدم الوثـوق بالمـستقبل سمـه نفـسية تمـر بالعنـصر البـشري وخـصوصاً شريحة الشباب منه .

ويـشير ديـاب (٢٠٠١ : ٤٣٨) إلى أن حيـاة الـشاب تجابـه عوائـق بيئيـة وشخـصية كبيرة ومتنوعة قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجـة لأحـداث الماضـي المؤلمـة أو إمكانـات الحاضـر المتواضـعة ومـن ثـم يتكـون لديـه الـشعور بالقلق تجاه المستقبل فالتناقضات الهائلة بـين مـا هـو حسى ومـا هـو معنـوي وبـين الأحـلام الوردية والواقع المرير ذلك كله يضع الشباب في منعطف خطير من الـصراعات النفـسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية كالقلق المرتبط بالمهنة أو الـزواج أو الأمـراض أو الرزق أي كل المخاوف المتعلقة بالمستقبل ٠

وإن المواقـف المـثيرة للقلـق تتعلـق جميعـاً بالمـستقبل والمجهـول أو أشـياء مرتقبـة وشيكة الحدوث (إبراهيم ، ٢٠٠٣ : ٢) .

وتذكـر دلال العلمي (٢٠٠٣ : ٢) إن الـصحة النفسية للطالـب الجـامعي ركيـزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة ، وإن أية إعاقة أو ضغوطٍ حياتيـة يتعـرض لهـا هـذا الطالـب أثنـاء حياتـه الجامعيـة سـتترك آثارهـا الـسلبية علـى صـحته النفـسية والجسمية بـصورة مباشـرة وغير مباشـرة وبالتـالي سـتؤثر علـى نجاحـه وتقدمـه في حياتـه الدراسـية والاجتماعيـة ، كمـا أن عوامـل التـوتر والـضغط النفـسي الـتي يمكـن أن يتعـرض لهـا الطالـب في حياتـه الجامعيـة أو الحـوادث المهـددة وصـعوبة التكيـف مـع هـذه الحوادث لها أثرها الواضح على الشعور بالقلق .

ويـــشير زاليـــسكي zaleski (1996:165) إلى أن قلـــق المـــستقبل يعـــد أحـــد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفـة لها بعد مستقبلي ، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمـة القلـق الـتي بـدأت تطفـو علـى الـسطح منـذ أن أطلـق تـوفلر toffelr مـصطلح صـدمه المـستقبل future shock علـى اعتبـار أن العصر الحـالي يخلق تـوتراً خطيراً بـسبب المطالـب المتعـددة لاسـتيعاب تغيراتـه والـسيطرة

عليها ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Rappaport,1991: 65;Moline,1990:502) من أن المستقبل بعد أن كان مصدراً لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال ، قد يصبح عند البعض مصدراً للخوف والرعب وهذا ما يعد أساساً لقلق المستقبل، لما يحمله من هموم وتوقعات مجهولة حيث أن الأفراد يواجهون شكوكاً ووعياً غير مكتمل بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة.

فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده ٠ (حنان العناني ، ٢٠٠٠ : ١٢٠) ٠

وأرجع روّاد النظرية المعرفية مثل باندورا وآرون بيك Bandura,Aron beck نشأة القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركاً خطره وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعفاً مسيطراً وانخفاضاً في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية Bandura كمنحى معرفي للقلق (ناهد سعود ، ٢٠٠٥ : ٧١) .

وإن حالات القلق تقترن بوجود المعتقدات الخاطئة كالاعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وأن الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهود التي يبذلها الشخص وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد ويعطل الاتصال الفعال ويستثير السلوك البدائي فيفقد القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية ويعيق تعلم الأشياء الصعبة مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات والتي ترتبط بشكل كبير بالنقص وعدم التركيز والإحساس بالضعف .

وبذلك فإن فاعلية الذات تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر بطريقة فعالة في مواجهة القلق . (أبو سليمان ، ٢٠٠٧ : ٨)

ويشير باندورا Bandura (1991:89) إلى أن فاعلية الذات تؤدي دوراً محورياً في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق Peturbing thought فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة Potential threcats ، لا يكوِّن أنماط تفكير مثيرة للقلق ، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر .

وأشارت نتائج العديد من الدراسات بأن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهر هاماً لمشكلات القلق والخوف وأن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق فكلما زاد القلق لدى الفرد انخفضت فاعلية الذات لديه ومن هذه الدراسات :

(Babak et al , 2008;Iglesia et al ,2005;Reid & Monsen ,2004 ; Judy , 2003 ; Bandura , 1999) .

وبذلك يمكن القول إن الأشخاص الذين يمتلكون الفاعلية أو الكفاءة تكون قدرتهم على مواجهة التحديات أكبر ممن لا يمتلكون الفاعلية مما يخفض من مستوى القلق لديهم .

ويؤكد باندورا Bandura أن مرتفعي فاعلية الذات غالباً ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة لما قد يعترضهم من مشكلات بعكس منخفضي فاعلية الذات الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يقومون بها مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء ، ومن هنا فإن فاعلية الذات تؤثر على كل من أنماط السلوك والدافعية والأداء والتحصيل الأكاديمي وأن الإحساس بفاعلية الذات يكتسب من خلال أربعة مصادر هي خبرات النجاح والفشل ، النموذج العملي حيث يحكم الفرد على قدراته من خلال

المقارنة بالآخرين ، وامتلاك القدرة على الإقناع اللفظي بالإضافة إلى انخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية حيث يرتفع مستوى الفاعلية والأداء مع البعد عن التوتر والاستثارة الانفعالية . (حسيب ، ٢٠٠١ : ١٢٥)

و تعد الفاعلية الذاتية عاملاً مهماً في تفسير سلوك الأفراد حيث يرى باندورا Bandura أن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على توقعاته وأحكامه المتعلقة بالمهارات السلوكية وكفايتها للتعامل مع تحديات البيئة والظروف المحيطة وبالتالي تحديد مدى نجاح العلاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية . (أبو سليمان، ٢٠٠٧ : ٩)

ويذكر توفيق (٢٠٠٢ : ٥) أن هناك ارتباطاً إيجابياً قوياً بين فاعلية الذات ومستوى الطموح وأن إدراك الفرد للفعالية العامة لذاته أي إدراكه لما يملك من قدرات وإمكانيات يمثل الأساس الذي يبني عليه طموحاته ويحدد أيضاً دافعيته للإنجاز للعمل على تحقيق هذه الطموحات .

ويرى الباحث أن إيمان الفرد بقدراته وإمكاناته بشكل إيجابي يسهم في تكوين المعتقدات الإيجابية حول الذات وهذة المعتقدات من شأنها التنبؤ بما سيقوم به في المستقبل.

كما أن نظرة الفرد للمستقبل تؤثر على مستوى طموحه فالفرد الذي لديه بصيرة وتفكير لمستقبل زاهر يدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بمنظار أسود أي أن نظرته للمستقبل تكون متشائمة فإن ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة حيث أن توقع نجاح لاحق له أثر طيب في تحديد ورسم مستوى الطموح بينما توقع الإخفاق في المستقبل له تأثير معوق مما يؤدي إلى عدم واقعية مستوى الطموح (هيام خليل ، ٢٠٠٢ : ٤٩) .

ويؤكد حسانين (٢٠٠٠م :١١٧) على وجود علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى الشباب ، وأن الشاب الطموح يتميز بالاتزان الانفعالي والتوافق السوي لذلك فهو أكثر استبصاراً بذاته وقادراً على مواجهة المواقف التي تواجهه في تحقيق أهدافه لذلك فهو أكثر ثقة في المستقبل .

ويرى الباحث أن قلق المستقبل نتيجة حتمية للإحباطات والضغوط التي يواجهها الشباب في الحياة ، وأنه من الطبيعي أن يشعر الطلاب بالقلق ولكن إذا وصل التفكير في قلق المستقبل إلى حالة يشعر فيها الطلاب بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة فإن هذا القلق سوف يؤثر على صحتهم النفسية وعلى إنجازهم الأكاديمي وعلى مختلف نواحي الحياة الأخرى ويصبح معوقاً لهم ، وكلما أصبح الطالب واعياً بتطور مشاعر القلق أو الضغط النفسي عنده في فترة مبكرة كان من الأسهل التعامل معها بفعالية ، وأن التفكير بعقلانية وبطريقة إيجابية في الحياة ضروري لزيادة احترام الفرد لذاته ولمساعدته في الحفاظ على معدل التقدم والنجاح فالنجاح يعمل كمعزز للطموح ويؤثر في رضا الفرد عن ذاته وثقته بنفسه ويعد دافعاً قوياً له في مسيرته العلمية ، وإن نظرة الفرد للمستقبل نظرة سوداوية قد تجعل له المستقبل مظلماً ونظرته للمستقبل بأنه مشرق قد تمنحه فرص للنجاح .

وبذلك فإن الفرد الذي يمتلك السيطرة على أفكاره ومعتقداته قادرٌ على مواجهة قلق وتحديات المستقبل .

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

تتعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً على إدراك الطلاب لفاعليتهم وقدراتهم الذاتية وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال ، وهذا بدوره يؤثر سلبياً على مستقبلهم العلمي والعملي ،حيث أن المرحلة الجامعية هي قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف والمهارات التي تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة العملية ، ولعل الاهتمام بالبيئة التعليمية للطلاب من جميع جوانبها يسهم في تذليل كل العقبات والصعوبات التي يواجهها الطالب في حياته .

لذلك لابد من معرفه آثار قلق المستقبل المحتملة على الجوانب النفسية والشخصية والأكاديمية بالنسبة للطلاب وخصوصاً ما يتعلق بتطلعاتهم المستقبلية باعتبار أن فاعلية الذات ومستوى الطموح يرتبطان مباشرة بهذه التطلعات .

أن تكوين الشخصية بأبعادها المختلفة يتصل بمستوى الطموح فكلما كان الفرد قريباً من إمكانياته الشخصية كلما كان قريباً من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية كما هو قريب من بلوغ أهدافه٠

وقد أشار الطراونه (٢٠٠٥ : ١٢) إلى أن اعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهماً لاهتماماته وأهدافه وسلوكه كما يضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى ويبذل الجهد في مواجهة الفشل وأن تحقيق التغير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات .

ويرى باندورا Bandura (1989) أن الأفراد ذوي المعتقدات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم كما أن إرتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد يتوقف على الاستفادة من الخبرات السابقة فهي العامل الأساسي الذي يبرر شعور الفرد بالثقة بالنفس وتقدير الذات .

ويرى الباحث أن إدراك الأفراد لفاعليتهم يؤثر على الخطط التي يعدونها مسبقاً فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يرسمون خططاً ناجحه توضح الخطوط

الإيجابية المؤدية لمستقبل مشرق بينما يميل الآخرون الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية إلى رسم خطط فاشلة مما يجعل المستقبل أمامهم مظلماً .

ومن الطبيعي أن قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدى الشباب إضافة إلى الأثر السلبي المترتب على انخفاض الفاعلية الذاتية لديهم ، مما يؤدي إلى تدني اعتبار الذات وخفض مستوى الطموح وتكوين مفهوم سلبي للذات ، الأمر الذي ينعكس سلباً على حياة الشاب الجامعي والمجتمع ككل٠

ومن هنا يشكل قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح مشكلة تستحق البحث والاهتمام ، ولذلك سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية :

١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات؟
٢- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ؟
٣- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات ومستوى الطموح؟
٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات و الطلاب منخفضي فاعلية الذات في قلق المستقبل ؟
٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح والطلاب منخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل ؟
٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية ؟
٧- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية ؟
٨- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية ؟
٩- هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح؟

أهمية الدراسة :

تأتي أهمية هذه الدراسة في أنها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم الشباب الجامعي الذين يشكلون شريحة كبيرة من المجتمع السعودي ، لذا كان الاهتمام منصباً على دراسة مشكلاتهم وقضاياهم والضغوط التي يتعرضون لها وانعكاساتها على صحتهم النفسية المتمثلة في قلق المستقبل والتفكير فيه باستمرار ونظراً لما يترتب على التفكير بالمستقبل من قلق متزايد وأضرار على صحتهم النفسية والجسمية فقد اهتمت هذه الدراسة بما يلي :

١- الاهتمام بطلاب الجامعة شباب المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية النهوض بمجتمعهم وهم في مرحلة مهمة تعد مرحلة البداية للاعتماد على الذات بشكل أكبر وتحمل المسؤولية والتفكير في المستقبل .

٢- تستمد الدراسة أهميتها في التأكيد على الدور الإيجابي البناء لفاعلية الذات في مواجهة قلق المستقبل حتى يتمكن طلاب الجامعة من النجاح في الحياة والقدرة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل .

٣- تتضح أهمية الدراسة الحالية في تناولها قلق المستقبل الذي يعد من الاضطرابات التي تؤدي إلى التأثير على صحة الفرد وإنتاجيته لذلك عمد الباحث في دراسته إلى التعرف على العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة والحد من انتشارها ومحاولة زيادة وعي الطلاب بالتفكير المنطقي في مواجهة الضغوط التي تعترضهم في المستقبل وتسبب لهم قلقاً تجاه المستقبل.

٤- تكمن أهمية هذه الدراسة على اعتبارها الدراسة الأولى- على حد علم الباحث- التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة في البيئة المحلية والعربية .

٥- تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى طموح طلاب الجامعة باعتبار أن الطموح يتعلق باتزان شخصياتهم ويمثل علامة مهمة من علامات الروح المعنوية العالية لهم وهم بحاجة إلى توفير القدر المناسب من الطموح .

٦- تسهم الدراسة الحالية في تحديد حجم مشكلة قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة بتخصصاتهم النظرية والعلمية .

٧- إعداد مقياس قلق المستقبل .

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

١- معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات٠

٢- الكشف عن علاقة قلق المستقبل بمستوى الطموح .

٣- معرفة العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح .

٤- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات في قلق المستقبل .

٥- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل .

٦- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

٧- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

٨- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

٩- التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح.

مصطلحات الدراسة :

١- قلق المستقبل Future Anxiety :

هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس .

وأما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة ٠

٢- فاعلية الذات Self Efficacy:

يعرف العدل (٢٠٠١م : ١٣١) فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل .

وأما التعريف الإجرائي لفاعلية الذات فهي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة .

٣ - مستوى الطموح Level of aspiration :

يعرف معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥ : ٣)مستوى الطموح بأنه سمه ثابتة ثباتًا نسبياً تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط .

وأما التعريف الإجرائي لمستوى الطموح : فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس مستوى الطموح المستخدم في هذه الدراسة .

حدود الدراسة :

تتحدد هذه الدراسة في نطاق ما يلي :

١- عينة الدراسة : تقتصر عينة الدراسة على طلاب كليتي العلوم والآداب بجامعة الطائف في جميع السنوات الدراسية ويقدر عددهم (٧٢٠) طالباً وتتراوح أعمارهم من ١٩- ٢٢ سنة .

٢- الحدود المكانية : تمثلت الحدود المكانية بجامعة الطائف ، وتقتصر على كليتي العلوم والآداب .

٣- الحدود الزمانية :ترتبط الحدود الزمانية بفترة تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٢٩هـ .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة

١ـ الإطار النظري :

أولاً : القلق

ثانياً : قلق المستقبل

ثالثاً : فاعلية الذات

رابعاً : مستوى الطموح

٢ـ الدراسات السابقة

٣ـ فروض الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة

١ـ الإطار النظري

أولاً : القلق anxiety

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله ، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة ٠

لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسة المؤثرة في الشخصية الإنسانية ، وموضوع القلق كان ولا زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل بكل المشكلات النفسية ٠

ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام ولذا يحاول الباحث أن يقوم بعرض هذا المبحث مهتماً بكل ما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية

١ - مفهوم القلق :

إن المعنى اللغوي لكلمة قلق في المعجم الوسيط بمعنى قلق الشئ قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد ، اضطرب وانزعج فهو قلق (مصطفى وآخرون ، ١٩٧٣م). أما التعريف السيكولوجي فكما يعرفه " معجم علم النفس والطب النفسي، ١٩٩٠" أنه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث ، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس وفي الحالتين يعبئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبضات القلب٠

(فرج ، ١٩٩٠ ، ٢١٩) .

ويعرف ريتشارد ٠ م ٠ سوين Richard.m (1988) القلق بأنه " حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر ويرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية " . (غرابة ، ٢٠٠٣م : ١١٠)

وترى حنان العناني (٢٠٠٠م : ١١٢) القلق بأنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع وإحساس بالضياع في موقف شديد الدافعيه مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر .

كما يعرف دافيد هارولدفنك (١٩٩٧) القلق بأنه حالة من عدم الإتزان المستمرة تنشأ بسبب وجود صراع داخلي فيما بين الاستجابات الانفعالية٠

ويعرفه عكاشة (١٩٩٨) بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرداي الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع .

ويظل القلق العصابي هو النوع الذي لا يدرك المصاب به مصدره حيث تنتابه حالة من الخوف الغامض غير المبرر كما أن له العديد من الأعراض التي تبدو واضحة على الشخص القلق خاصة في تلك المواقف الضاغطة التي تبعث توتراته وآلامه النفسية .

وعموماً فإنه بدءاً من الدليل التشخيصي الأمريكي الثالث للطب النفسي أصبح يستخدم مصطلح اضطراب القلق Anixtey disorder كبديل لمصطلح عصاب القلق .

(غرابة ،٢٠٠٣ م : ١١٢)

ويرى الباحث بأنه بالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له إلا إنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته ٠

٢- تصنيفات القلق :

يصنف القلق إلى :

أ- القلق الموضوعي العادي (خارجي المنشأ) حيث يكون هذا القلق خارجياً موجوداً فعلاً ويطلق عليه إحياناً اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي opjective anxiety وقد يطلق عليه القلق الدافع drive anxiety أو القلق الإيجابي positive anxiety وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية ، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره.

أ- القلق العصابي أو المرضي : (داخلي المنشأ) وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض دون مبرر موضوعي لذلك فهو قلق مرضي morbid ويسمى إحياناً بالقلق الهائم الطليق Free- Floating anxiety الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح وترقب المصائب وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد. (فايد ، ٢٠٠٣م : ٤٩)

٣- التفسير الفسيولوجي للقلق :

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي غير الإرادي بنوعيه " السمبثاوي " و" الباراسمبثاوي " ومن ثم تزيد نسبة " الأدرينالين " و" النور أدرينالين " في الدم فيتحرك السكر في الدم ، مع شحوب في الجلد ، فيزداد العرق ويجف الحلق ، وأحيانا ترتجف الأطراف ويعمق التنفس .

أما ظواهر نشاط الجهاز " الباراسمبثاوي " فأهمها كثرة التبول والإسهال ووقوف الشعر ، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم ، والشهية ، والنوم.

ويتميز القلق فسيولوجياً بدرجة عالية من الانتباه واليقظة المرضية في وقت الراحة مع بطء التكيف للكرب ، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد نظراً لصعوبة التكيف في مرض القلق .

والمركـز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي " اللاإرادي " هـو الهيبوثلامـوس (المهاد التحتي) ، وهـو مركـز التعبير عن الانفعالات ، و هـو على اتصال دائم بالمخ الحشوي والذي هو مركز الإحساس بالانفعال ٠

كـذلك الهيبوثلامـوس على اتصال بقشرة المخ متلقـي التعليمـات منهـا للتكيـف بالنسبة للمنبهات الخارجيـة ، ومـن ثـم توجـد دائـرة عـصبية مـستمرة بـين قـشرة المـخ والهيبوثلاموس ، والمخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعبر ونحس بانفعالاتنا وإذا أخـذنا في الاعتبـار أن هـذه الـدائرة العـصبية تعمـل مـن خـلال سـيالات وشـحنات كهربائيـة وكيميائيـة وأن الموصـلات العـصبية المـسؤولة عـن ذلـك هـي (الـسيروتونين ، والنورأدرينالين " ، و"الدوبامين ")، والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز من أي جزء آخـر في المخ ، مع وجود "الأسيتيل كولين " في قشرة المخ ٠

وإن أسباب معظم الأمـراض النفسية والعقليـة هـي خلل في توازن هـذه الموصـلات العصبية. (عكاشة ،١٩٩٨م :١١١)

٤- أعراض القلق :

يمكـن تقـسيم أعـراض القلـق إلى ثـلاث فئـات هـي : الأعـراض الجـسمية ، الأعـراض النفـسية والاجتماعيـة ، الأعـراض المعرفيـة وفيمـا يلـي عـرض لأهـم هـذه الأعراض ٠

أ - الأعراض الجسمية :

شـحوب الوجـه ، واتـساع فتحـة العـين ، وتعـبير الخـوف علـى الوجـه ، وبـرودة الأطراف وسرعة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وسرعة التنفس

والـشعور بالاختنـاق ، وجفـاف الحلـق ، وصـعوبة البلـع ، وعـسر الهضم ، وآلام المعـدة والأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ ، وكثرة الغازات وصعوبة التبول ٠

ومـن الأعـراض الجـسمية للقلـق أيـضاً الـضعف العـام ونقـص الطاقـة والحيويـة والنشاط والمثابرة ، وتوتر العضلات ، والنشاط الحركـي الزائـد ، واللزمـات العـصبية مثل : اختلاج الفم ، فتل الشارب ، مص الإبهام ، وقضم الأظافر ، ورمش العينين .

(العناني ، ٢٠٠٠ : ١١٤)

ب- الأعراض النفسية والاجتماعية :

الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه ، ويترتب على ذلك تشتت الانتباه ، وعدم القدرة على التركيـز والنسيان ، وكـذلك الأرق ، وعـدم القـدرة على النوم.

وتـسيطر علـى الفـرد في حـالات القلـق مـشاعر الاكتئـاب والـشعور بـالعجز عنـد اتخـاذ قـرارات حاسـمة ، أو سـرعة اتخـاذ قـرارات لا تنفـذ مـع الميـل الـشديد لنقـد الـذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله .

كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين ، حيث يميـل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بنـاء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية . (إبراهيم ،١٩٩٤م : ٢٤)

ج - الأعراض المعرفية :

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالآتي :

١- التطرف في الأحكام : فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف بإتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب له التعاسة والقلق

٢- كذلك ميل العصابيين إلى التصلب ، أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير .

٣- يتبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية ، والجمود العقائدي ، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل ، واستخدام المنطق بدلاً من الانفعالات .

٤- وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد ، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك . (المرجع السابق ، ١٩٩٤م : ٢٥)

ويرى الباحث أن الملاحظ في تفكير الأشخاص القلقين أنه يتسم بالبعد عن المنطقية ، وتبني الأفكار والمعتقدات المطلقة ، وغير الواقعية أحياناً .

٥ - النظريات المفسرة للقلق :

١- نظرية التحليل النفسي (فرويد) (١٩١٦- ١٩١٧)

- القلق في التحليل النفسي الكلاسيكي :

يرتكز تحليل " فرويد " للقلق باعتباره إشارة إنذار للأنا بأن تقوم باتخاذ مواقفها الدفاعية مستخدمة ميكانيزماتها الخاصة ضد ما يهددها وهي إما أن تنجح في ذلك أو أن تسقط الأنا فريسة للقلق النفسي .

وقد قام " فرويد " بتحديد أنواع القلق في نوعين أساسين وهما : القلق الموضوعي – القلق العصابي ، ثم أضاف إليهما فيما بعد القلق الخلقي ٠٠ وفيما يلي عرض لهذه الأنواع :

١- القلق الموضوعي :

وهو "خبرة انفعالية مؤلمة ترجع لإدراك الفرد لموضوع ما في محيط عالمه على أنه خطر ومهدد " ، والقلق الموضوعي هو استجابة مفهومة للخطر ، ويشمل حالة انتباه حسي متزايد وتوتر حركي يمهدان الاستجابة للقلق .

" ويعني هذا النوع ، ارتباط القلق بمثير موضوعي خارجي يتعلق بالأنا ، وينتج عندما يدرك الفرد خطراً ما في الواقع أو في البيئة ، وذلك بهدف الإعداد لمواجهة هذا

الخطر والتغلب عليه أو التخفيف من آثاره ، وهو مفهوم قريب من السواء ومن حالات الخوف لأن كلاهما مرتبط بموضوع محدد بدرجة ما " .

٢- القلق الخلقي :

وهو نوع من الخوف الموضوعي ، حيث أنه يرتبط بموضوع محدد المعالم ، إلا أنه ليس خارجي المصدر ، بل يكون مصدره الأنا الأعلى ويبدو في صورة إحساس الأنا بالذنب أو الخجل الناتجين عن تهديد " الهو " وذلك في تلك الحالات المتعلقة بالضمير أو القيم والتقاليد الأخلاقية أو ذات الطابع العقائدي .

٣- القلق العصابي :

" وهو قلق شديد لا تتضح معالم المثير فيه ، ويبدو على شكل خوف من المجهول"

وفي التحليل النفسي فإن هذا النوع من القلق يكون مصدره " الهو " أو الغرائز التي تفشل الأنا بميكانيزماتها الدفاعية في صدها ، ومن هنا فإن القلق يحدث في الأنا لا شعوريا بعيداً عن إدراك الشخص . (العناني ، ٢٠٠٠م : ١١٦)

وقد قسم " فرويد " القلق العصابي إلى نوعين هما :

أ- القلق الهائم الطليق :

وهو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأية فكرة مناسبة ، وهو يتربص بأية فكرة لكي يجد مبرراً لوجوده وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر ، ويسمى فرويد هذه الحالة " بالتوقع القلق " أو " بالقلق المتوقع "

ويتضمن القلق الهائم استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً ، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، ولكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهتها ٠

ب- قلق المخاوف المرضية :

وهو كالخوف من الأماكن المتسعة أو المرتفعة أو المغلقة وهي مخاوف تبدو غير معقولة ، ويختلف هذا النوع من القلق عن القلق الموضوعي في ارتباط القلق الموضوعي بخطر خارجي حقيقي على عكس المخاوف المرضية .

حيث " يخاف الفرد في جميع المواقف حتى غير المخيف منها ، وذلك نتيجة الإلحاح المستمر لغرائز الهو المكبوتة على الأنا والدفاعات ، مما يجعل الفرد في حالة خوف وتوجس دائمين من أن تغلبه غرائزه ، فنجده يتجنب كثيراً من المواقف ، ويتسم سلوكه بالعزلة والانطواء ، ويستنفذ جزءاً أكبر من طاقته في تعزيز دفاعاته ، وبالطبع فإن الفرد ينسب إلى هذه الموضوعات الخارجية في الموقف صفات التهديد والخطر مع أن التهديد والخطر ينبعثان من داخله.

وينتهي فرويد في نظريته إلى أن القلق ينشأ عن كبت الرغبة الجنسية أو إحباطها ومنعها من الإشباع ، وحينما تمنع الرغبة الجنسية من الإشباع تتحول الطاقة الجنسية (الليبيدو) إلى قلق ويتم هذا التحول بطريقة فسيولوجية بحتة ٠ وقد أدى هذا الرأي إلى أبعاد موضوع القلق عن نطاق أبحاث التحليل النفسي لمدة من الزمن فالقلق وفقاً لهذه النظرية لا يحدث العصاب وإنما يحدث العصاب أولاً ويساعد العصاب على كبت الرغبة الجنسية ، وحينما تكبت الرغبة الجنسية تتحول الطاقة الجنسية وبطريقة مباشرة إلى القلق . (كفافي ، ١٩٩٠ : ٣٤٧)

- القلق في التحليل النفسي الحديث :

كانت لنظرية " فرويد " دور بارز وهام في ظهور العديد من النظريات النفسية والتي قامت في بعض الأحيان بمخالفته وفي بعض الأحيان مرتكزة أو مستفيدة من آرائه النظرية ، وهناك جهود مجموعة من العلماء التحليليين الذين انشقوا عن فرويد بارتيادهم مدارس تحليلية أخرى تقلل من أهمية الغرائز في تفسير السلوك الإنساني مقارنة بما قدمه فرويد ،ومن هؤلاء العلماء :

أتورانك Ottorank

صدمة الميلاد عند " أتورانك Ottorank وليست العقدة الأوديبية هي المشكلة الرئيسة للإنسان فهي التي تحرك في اللاشعور ذلك القلق الأصلي الناشئ عن الانفصال عن رحم الأم ، وذهب إلى أن الطفل قبل ولادته كان ينعم باللذة والسعادة في جنة الرحم ، وميلاده عبارة عن طرد له من هذه الجنة فيشعر بصدمة شديدة مؤلمة ينتج عنها شعور بالقلق الأولي ثم تأتي خبرات الانفصال التالية لتكرر شعور الإنسان بالقلق .

(سيجموندفرويد ، ١٩٩٧م : ٣٥)

الفرد آدلر Alfred Adler :

يرى " آدلر " في كتابه " تفهم مستقبل الإنسانية " ، أن الأطفال عادة ما يشعرون بضعفهم وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار ، ويؤدي ذلك إلى شعور الفرد في المستقبل بالنقص والذي يحاول تعويضه عن طريق كسب حب وصداقة الآخرين ، ولكنه يسقط في القلق إذا ما فشل في ذلك .

كما يرى أن من أهم الأسباب المؤدية للمرض هي التعويض اللاسوي عن الشعور بالنقص فالشعور بالإحباط ينتج عن عدم الإحساس بالكفاية ، ولهذا لا يشعر الفرد بالارتياح مما قد يدفعه إلى التفوق أو إلى المبالغة والإصابة بالمرض والعصاب، وفي الشخصيات العصابية تكون محاولات التخلص من الشعور بالنقص عصابية تعويضية ، تهدف إلى تحقيق الأمن عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين .

وعموماً فقد ركز " آدلر adler " على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضاً أن الشخصية اجتماعية بفطرتها وأن الشعور بالنقص يتوسط الدافعية الإنسانية .

(ليندا دافيدوف ، ٢٠٠٠م : ١٧٧)

كارل يونج jung :

يعتقد " يونج " أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي ٠ فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي لازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية ويعتقد " يونج " أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة ، وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديداً لوجوده .

ونلاحظ أن " يونج " يتبني فكرة أن الناس يرثون اللاشعور الجمعي الذي يجمع ذكريات الأجداد وكذلك علاقاتهم وخبراتهم ، وتنتج هذه الذكريات الصور العقلية مثل حكمة الرجل المسن والأرض الأم ويفترض أن العبارات الشعرية والدينية مشتقة من هذا المصدر .

ويقسم " يونج " الناس إلى صنفين :

١- المنطوي : وهو يركز أفكاره على ذاته بشكل انطوائي ٠

٢- المنبسط : وهو الذي يركز انتباهه وشعوره كلياً نحو ما هو خارج ذاته ويقع المرض عندما يصل الفرد إلى درجة من الانطواء أو الانبساط تمنعه من التكيف مع المجتمع (المرجع السابق ، ٢٠٠٠ : ١٧٧) ٠

كارن هورني Karen Horney :

اهتمت " هورني " بالدوافع العدوانية أكثر من الدوافع الجنسية (عكس فرويد) ، واعتبرت أن الخطر الذي يثيره القلق ليس- كما يعتقد فرويد – مجرد زيادة التنبيه وشدة الإثارة الصادرة عن دوافع العدوان ، وإنما خوف الفرد من توجية هذا العدوان إلى الأشخاص الذين لهم أهمية عنده ، والذي يعتمد عليهم ويحبهم ، وبالتالي يكون معرضاً لفقدان حبهم واحترامهم وعطفهم ٠

وترى " هورني " أن الطفل الذي لا يشعر بالحب والاحترام في سنواته الأولى يميل إلى إظهار الكره والعداء نحو والديه ونحو الأشخاص الآخرين عامة ، كما أنه يتوقع

الأذى والضرر من الآخرين ، ونتيجة لضعفه واعتماديته على والديه فهو يكون في حالة صراع بين عدوانه تجاه الوالدين واعتماده عليهما مما يولد لديه القلق .

كما أكدت على أن خبرات الأطفال المتنوعة تنتج أنماطاً مختلفة من الشخصيات والصراعات وأكدت أيضاً على الآثار السلبية للإحساس بالعزلة والضعف .

حيث ترى " هورني " أن السلوك الإنساني السوي يستمد من الشعور بالطمأنينة وأن أساس القلق يرجع إلى عدم قدرة الفرد على الوصول إلى حالة الطمأنينة ، التي ترجع إلى علاقاته مع والديه ، وهذا يؤدي إلى تكوين نظرة عدائية للعالم باعتباره عدواً مهدداً له .

كما ترى أن هناك أربع طرق يلجأ إليها الفرد للتهرب من القلق هي : التبرير والإنكار والتحذير وتجنب المواقف التي قد تؤدي إلى التفكير فيه .

(ليندا دافيدوف ، ٢٠٠٠م : ١٧٧)

إريك فروم Erich Fromm :

يرى " فروم " أن تكيف الإنسان لبيئته لا يتم بالغريزة ولكن بالتعلم وبتدريب الثقافة له ، وأن الإنسان يواجه مصاعب عصابية نتيجة للحاجات الجديدة التي تولدها ثقافته وللقيود والإحباطات التي تثقل بها الثقافة كاهله ، فإذا كانت الثقافة مريضة وعوامل الهدم فيها هي الغالبة فإن الإحباطات التي يتعرض لها الفرد تؤدي به إلى أن يكون هادماً لنفسه ولغيره ٠

وعند " إريك فروم " فإن القلق أو الشعور بالعجز ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب إلى الوالدين وعدم فقدان حنانهما وبين الحاجة للاستقلال والاعتماد على النفس٠

حيث يرى " فروم " أنه بعد الفترة الطويلة التي يقضيها الطفل معتمداً على والدته ، يبدأ ما يطلق عليه " فروم " بعملية التفرد Individuation حيث يتحرر الطفل من

الاعتماد على والديه ٠ غير أن نمو الشخصية والاتجاه إلى الاستقلال يهدد هذا الشعور بالأمن ، ويولد شعوراً بالعجز والقلق ، حيث يشعر الفرد بأنه يقف بمفرده في مواجهة عالم مملوء بالمخاطر . (موسى ، ١٩٩٣م : ١٠٠)

هاري ستاك سوليفان Harry stack Sullivan

يرى " سوليفان " أن الفرد حتى يتطبع اجتماعياً فإنه يمر بثلاث مراحل هي : الأنا ، الأنا الأعلى ، نكران الذات ، وركز على أن الخبرة أو التجربة الإيجابية تجلب الأمن والطمأنينة للفرد ، ويلعب كل من القلق والتوتر دوراً هاماً في نظرية "سوليفان" (نظرية العلاقات الإنسانية المتبادلة) فالتوصل إلى إشباع الحاجات الجسمانية يؤدي إلى إزالة توتر العضلات الملساء اللاإرادية والشعور بالراحة والاسترخاء .

والقلق عند " سوليفان " يعتبر قوة لها أثرها في تكوين الذات والنفس غير أنها قوة معوقة إذ تقلل من قوة الملاحظة كما تقلل من القدرة على التمييز وتعوق الفهم والحصول على المعلومات .

ويرى " سوليفان " أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص باستحسان الوالدين لأعمال الطفل والتي تؤدي إلى شعوره بالانشراح ، أما الأعمال التي لا تلقي استحسانها فإنه تولد لديه الشعور بالقلق ويكتسب الطفل نتيجة لذلك اتجاهاً سلوكياً معيناً يحتفظ به طوال حياته ، وأن أية خبرة تهدد هذا النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق (سهام أبو عطية ، ٢٠٠٠م : ١٢٠) .

٢- النظرية السلوكية :

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد ، تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي ، وهي وجهة نظر مباينة للتحليلية ٠ فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ، ولا يتصورون الديناميات النفسية ، أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات ثلاث ، " الهو" ، " الأناً " ، " والأنا العليا " كما فعل التحليليون ، بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراك

الكلاسيكي ، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ٠ ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي ٠ وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته ، أي يثير الخوف ، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف على أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور ، وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي ، ولما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته ، فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق " .

(كفافي ، ١٩٩٠ : ٣٤٩)

وقد أشار (دولارد وميلر) أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي تعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها.

(المرجع السابق ، ١٩٩٠م)٠

ويرى الباحث أن هذه النظرية قد أهملت اللاشعور وركزت اهتمامها على دراسة السلوك الإنساني الظاهر أو الخارجي واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسيرها للقلق ٠ ورغم ذلك فقد اتفقت السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة للفرد التي سبق أن اكتسبها وتعلمها في ماضي حياته الأولى .

٣- النظرية الإنسانية :

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان ، أو كيانه الشخصي ، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث ، والقلق ليس ناتجا عن ماضي الفرد ، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية ، وأن الموت قد يحدث في أية لحظة ٠ وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان .

ويؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه ، والمدرسة السلوكية التي تناولته كآلة ٠ لذا عكف أصحاب هذا التيار على دراسة مشكلات وموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان ، ورسالته ، كالإرادة ، وحرية الاختيار ، والمبادأة ، والمسؤولية ، والتلقائية ، والانفتاح على الخبرة ، والقيم وتحقيق الذات ٠ ويرون أن القلق يحدث إما من أحداث راهنة " حاضرة " أو متوقعة مستقبلاً بحيث تمثل هذه الأحداث تهديداً لوجود الإنسان وإنسانيته ، ويعوق اهتداءه إلى مغزى ومعنى لحياته ، وتحول دون تحقيقه لذاته ، ولهذا فإن القلق من منظور أصحاب التيار الإنساني يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله ، وليس بأحداث ماضية في حياته كما ذهب التحليليون والسلوكيون . (القريطي ، ١٩٩٨ : ١٣٣)

وقد تحدث كارل روجرز عن القلق في مواقع مختلفة في بنيان نظريته العلاج النفسي المتمركز حول العميل ، فتحدث عنه أثناء شرحه لقابلية التعرض للتهديد أو الحساسية ، وأثناء حديثه عن كيفية تحريف أو إنكار الخبرات المؤلمة ، وأثناء حديثه عن تشكل الاضطراب النفسي ، وذلك في مؤلفاته العلاج المتمركز حول العميل (١٩٥٦) ، وكيف تصبح شخصاً (١٩٦١) وبداية فإنه ينظر إلى القلق كأحد الأبعاد الأساسية التي تشكل في مجموعها رؤيته للتوتر Tension إذ يرى أن التوتر الذي ينتاب الكائن الحي يتضمن ثلاثة أنواع من التوتر هي :

١- التوتر الفسيولوجي Physiologcal Tension

٢- عدم الارتياح النفسي Psychologcal discomforet

٣- القلق Anxiety

ولتحديد مركز الانفعال من السلوك ، يقسم روجرز الانفعالات إلى قسمين أساسيين :

١- المشاعر المؤلمة أو المقلقة ، تميل تلك المجموعة من المشاعر إلى مصاحبة الجهود وإشباع الحاجة .

٢- المشاعر الهادئة أو السارة وتميل تلك المجموعة إلى مصاحبة إشباع الحاجة أو الخبرة السارة لذلك نرى أن للمجموعة الأولى من المشاعر لها تأثير على تركيز السلوك نحو الهدف ، فالخوف مثلا يثير الكائن الحي بإتجاه الهروب من الخطر ، في حين تركز الغيرة والمنافسة الجهود للتفوق على الآخرين ، وتختلف حدة هذه الانفعالات وفقا لمدى ارتباطها بالمحافظة على الذات وتحقيق النمو كما يدركها الفرد .

ويوضح روجرز أن نشوء القلق لا يشترط بالضرورة حتمية الوعي الكامل بالتناقض ما بين الذات والخبرة ، وإنما قيم ابتعاثه ولو بأدنى درجة من الوعي حيث يلاحظ أن روجرز قد استخدم مصطلح " يستشعر " Subcevie بدلاً من مصطلح يدرك Rerceive والاستشعار هو اكتشاف خبرة ما قبل دخولها إلى الوعي الكامل وبهذه الطريقة ، فإن الحادث الذي يحمل في طياته تهديداً غير ظاهر يمكن أن يستبعد أو يحرف عن طريق الوسائل الدفاعية عبارة عن استجابة الكائن السلوكية للخبرات التي تدرك كتهديد لبنية الذات ، والتي تعمل على التحريف الإدراكي للخبرة في الوعي بطريقة تقلل من عدم الاتساق بين الخبرة وبنية الذات ، أو عن طريق الانكار في الوعي لخبرة من الخبرات ، ومن ثم إنكار أي تهديد للذات .

ويمكن القول بأن رؤية روجرز للتوتر بمكوناته الثلاثة ، قد انبعثت أصلا من رؤيته للشخصية ومكوناتها ، فالشخصية الانسانية وفقا لرأي روجرز تتألف من مكونين هما (أ) الكيان العضوي (ب) ومفهوم الذات ، ولكل مكون حاجاته التي تتطلب الإشباع من أجل تحقيق نزعة الفرد للنمو وتحقيق الذات ومن ثم فإن التوتر الفسيولوجي الذي ينتاب الفرد ينتج عن ضغوط الحاجات الخاصة بالعضوية كالطعام ، والشراب ، أما التوتر النفسي فإنه يظهر لدى الفرد كنتيجة لضغوط الحاجات الخاصة ببنيان الذات ، كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي ، والحب فإذا حدث تعارض بين

العضوية وبنيان الذات وإدراك الفرد ، ظهر القلق الذي يعد برأيه أعلى مستويات التوتر .

(حمزة ، ٢٠٠٥م :٩٦)

ومن الملاحظ أن هذه النظرية قد اختلفت في تفسيرها لنشأة القلق مع النظريات السابقة حيث اعتبرت أن الحاضر والمستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد بعكس المدارس التي سبقت والتي اعتبرت أن الماضي هو الذي يسبب القلق لدى الأفراد وهم يرون أن الإنسان كائن يجب أن نحترمه ونقدره ولا ننظر إليه كآلة ونقيم عليه التجارب وغير ذلك من الأمور التي تهدر إنسانيته ، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ولرسالته ٠ كالإرادة وحرية الاختيار ، والمسئولية ، ولا شك أن هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف .

٤- النظرية المعرفية :

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي ، على عكس المدارس العلاجية الأخرى حيث أن أصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون كثيراً فيما بينهم ، بل يمكن ببساطة استنتاج أن جهود كل منهم جاءت مكملة لجهود الآخر .

ويعتبر إليس وثورن Thorn ووليم سون Williamson وباترسون Paterson هم من أهم من قدموا تصوراً خاصاً حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي ٠ ورغم أن أغلب هؤلاء قد خرجوا من تحت عباءة التحليل النفسي إلا أنهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس الدرجة من الأهمية كما هو عند التحليلين ، ويبدو أن ذلك بعد اتفاقاً ضمنياً مع السلوكيين الذين يرفعون شعار " لا مرض وراء عرض " وربما لهذا السبب استفاد المعرفيون من الكثير من الفنيات السلوكية ، حتى أصبح هناك ما يعرف بالاتجاه السلوكي المعرفي (ابراهيم ، ١٩٩٤م : ٩٣) .

وترى هذه النظرية بأن سبب القلق عائد إلى مغالاه الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبوقاً بأنماط من التفكير الخاطئْ والتشويهات المعرفية وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد لاحساساته الجسمية العادية ومثال ذلك زيادة ضربات القلب لدى

الشخص وتفسير الزيادة على أنها أزمة قلبية ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية (أبو سليمان ، ٢٠٠٧ م : ٨) .

كما يشير غرابة (٢٠٠٣ : ١٤٣) أن الدراسات الحديثة لعلماء النفس قد بينت أن تأثير كل أساليب العلاج تقريباً بما فيها استخدام العقاقير والأساليب الفسيولوجية تعتمد اعتماداً كبيرا في تحقيق نجاحها على عوامل معرفية مثل : توقع مكاسب علاجية ، المعلومات التي يحصلها المريض عن مواقف الخوف والقلق والاكتئاب ، والتدريب على ضبط الانتباه ، واتجاه المريض نحو المعالج ونحو العلاج النفسي بشكل عام .

ولما كان السلوك والانفعال يتفاوتان من حيث السواء والمرض فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت أيضاً من حيث المعقولية واللامعقولية .

وربما لذلك نجد أن كلاً من باترسون ولندون Pateroson & Lendon يتبنيان وجهة النظر القائلة بأن الاضطرابات النفسية عادة ما يصاحبها أفكار أو مدركات خاطئة تتعلق بمصدر وأثر السلوك المرضي ، ويمكن لهذه الأفكار أن تغير السلوك ، كما أنه ليس من الضروري دائما قرن السلوك بالتعزيز ، وإن التعليمات أو الإشارات المسبقة تكفي لوحدها أن تؤدي إلى شئ من التغير في سلوك المريض ، كما أنه يمكن لها أن تقوى الدافع إلى التغيير والذي ينشأ عن إعادة البناء الفكري للموقف لدى المريض .

فالمريض عندما يحصل على معلومات حول نفسه تكون تلك هي البداية الحقيقية لعلاجه فيجب أن نعرف دائماً متى يجب أن نخفف من حدة الأفكار والمشاعر المخيفةالتي تناهض المعرفة تلك المشاعر والأفكار التي ينتجها العقل الذي لا يسلك على نحو سليم (دافيد ، ١٩٩٧م : ٧٢) .

فأنواع السلوك التي يكون المرء قد تعلمها عن طريق خفض القلق تتجه بدرجة أكبر إلى التخلص من التوتر وتتصرف بنفس الدرجة عن حل المشكلات ، وكذلك

ييسر القلق المفرط ظهور طائفة متنوعة واسعة من النشاط العشوائي غير المعقول وغير الموجه الذي يسمى فزعاً .

فالقلق هو حالة غير سوية وينطوي على العصاب حينما تتجاوز درجته الحد الذي يستثار بسبب وجود تهديد حقيقي ، أو عندما لا يكون هناك أي تهديد على الإطلاق ، والقلق يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقدير لخطر محتمل .

وبالتالي فإن للقلق نفس مكونات الخوف ، فله مضمون معرفي وآخر جسمي وثالث انفعالي ورابع سلوكي إلا أن عناصره المعرفية تختلف عن تلك التي تثير الخوف في كونها عامة هائمة غير مرتبطة بموضوع حقيقي (ألفت حقي ، ١٩٩٥ : ٥١) .

ويرى بك Beck (1979) أن انتباه المريض يكون مركزاً على المثيرات المرتبطة بالخطر عاجزاً عن الانتقال بأفكاره إلى موضوعات أخرى بسبب المبالغة في توقع الخطر.

فالمخاوف المرتبطة بالقلق تبدو معقولة للمريض الذي يسود تفكيره موضوعات الخطر ، والتي تعبر عن نفسها فيما يلي:

١- تكرار التفكير المتصل بالخطر ·

٢- انخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعقل في الأفكار المخيفة وتقويمها بموضوعية ·

٣- تعميم المثيرات المحدثة للقلق إلى الحد الذي يجعل أي مثير أو موقف قد يدرك على أنه مهدد·

فالأشياء التي يعزو إليها الناس أهمية خاصة بالنسبة لهم تشكل ممتلكاتهم الشخصية أو مجالات نفوذهم وسيادتهم ، وفي منطقة المركز منها يقع مفهوم الذات ، وطبيعة الاستجابة الانفعالية للشخص أو اضطرابه الانفعالي تعتمد على ما إذا كان

يدرك الأحداث على أنها إضافة إلى ، أو نقص من أو تهديد أو إعاقة لمجال الملكية أو السيادة أو النفوذ الشخصي (باترسون ، ١٩٩٠م : ٣١) .

ونلاحظ من السابق أن ما يعتقده الفرد وما يتبناه أسلوباً في التفكير وما يدركه من خصائص ترتبط بذاته وبالآخرين ، هي أهم العوامل المؤثرة على طبيعة وحدة الانفعال لديه وذلك وفقا لما يراه المعرفيون .

فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير المواقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر لديه ، وهو دائماً يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته وربما لا توجد أسباب لذلك ٠ والشخص القلق يبالغ في تصور خبرات (قد تكون محايدة) في علاقته بأصدقائه أو أقاربه أو رؤسائه ، فيدركها على أنها مهينة أو محبطة .

سمات السلوك الشائعة لدى العصابيين والقلقين من منظور معرفي :

يرى المعرفيون أن للعصابين عامة وللقلقين خاصة سمات مشتركة ، يمكن عرضها كالتالي :

أ- السمات المرتبطة بالانفعال :-

إن الفكرة الأساسية في الانفعال هي أنه ليس عرضاً جسمياً ولا هو حالة شعورية داخلية ولكنه علاقة موضوعية بالعالم ، فحين يعجز الفرد عن تحقيق فعل تحقيقاً يستخدم فيه الروابط العلية بين الأشياء فإن انفعاله يكون موجهاً نحو القضاء على الموقف الانفعالي بهدف تخفيض الانفعال بتجاوز الموقف دون مواجهته ، وهنا يحدث الاضطراب من خلال ما يلي : -

١- تبدو انفعالات الشخص القلق عصابياً أكثر بدائية وأقل نضجاً أو ارتباطاً بأفكاره الخاصة وأقل ارتباطاً بالموقف المثير للانفعال في الواقع .

٢- الشخص العصابي يسهل استثارته انفعالياً ، يميل بشدة إلى الاستجابات الانفعالية للبيئة ، كما أن انفعاله يعمل على إعاقة إمكانياته الفعلية

ويصاب جهازه النفسي والعصبي بتوتر شديد لا يترك له طاقة لمواجهة المواقف الصعبة فتسود الاستجابات الانهزامية . وبالرغم من سيطرة الانفعالات وشدتها فإن الشخصية العصابية تستطيع أن تواصل العمل والنشاط والانفعالات لا يفترض فيها بالضرورة أن تحرم الشخص من الاستبصار بحالته ٠ فالشخص العصابي يشعر أنه تعيس وأن قلقه ومخاوفه لا أساس لها ، كما يعبر أحياناً عن احتياجه لمن يحميه من تلك المشاعر .

٣- إن انفعالات العصابيين المضطربة تدفعهم نحو الانسحاب الاجتماعي والانطواء النفسي حيث يبدو الشخص القلق أقل احتراماً لذاته وثقة في نفسه ، كما يعانون أحياناً من عدم تناسب انفعالاتهم مع المواقف الاجتماعية المختلفة ويرجع ذلك إلى أنهم يحاولون التوافق باستخدام الأساليب الهروبية والتجنبية مما يؤدي بهم في النهاية إلى الانطواء .

٤- تقل قدرة العصابيين على تبادل المشاعر بسبب عجزهم عن التعبير الحر عن الانفعالات (الضيق – الإعجاب – الغضب . . الخ) فالعصابي يقمع رغبته في التعبير عن مشاعره الحقيقية أمام الآخرين ويكتم معارضته واختلافه ، أو يرغم نفسه على قبول أشياء لا يحبها أو قد يصبح عدوانياً أو تتذبذب حياته بين قطبي الخضوع والعدوانية .

٥- يشعر العصابي القلق بالانضغاط والتأزم أكثر من الشخص العادي ولفترات أطول كما يعاني من الانفعالات المتنافرة Unpleasant emotion مما يجعله دائماً عرضة للاكتئاب .

٦- تدفع المعتقدات اللاعقلانية بالشخص القلق إلى ما يسمى بالتعقيد الانفعالي ، بحيث تبدو انفعالات الفرد في صورة مركبة يصعب فهمها أو تفسيرها دون تحليل خبرات الفرد المعرفية ، وتؤدي الانفعالات المركبة إلى نوبات من الغضب والعدوان .

٧- إن انشغال العصابي بمشكلاته الداخلية وسوء تأويله للخلافات عندما تحدث غالباً ما يؤدي ذلك إلى انقطاع الاتصال السليم بالآخرين فالاتصال الاجتماعي في حالة العصابي يجعله يتصرف بطريقة معينة ولكنه يتوقع استجابة أخرى وهو يحول الآخرين إلى ضحايا ، حيث أنه يحكم بالفشل على اختياراتهم مهما كانت ، وقد يتحول هو نفسه إلى ضحية إذا ما ابتعد عنه الآخرون وبالتالي فإنه يواجه بالانفعالات العصابية كالقلق والاكتئاب ، ومشاعر الوحدة والخوف والتأنيب الذاتي .

(ابراهيم ، ١٩٩٤م : ٤٥)

ب- السمات المرتبطة بالتفكير :

يرى إليس Ellis أن انفعالاتنا لا ترتبط ارتباطاً حتمياً بمشكلات تقع خارج أفكارنا ، فالأشخاص القلقون يعتنقون أفكاراً غير منطقية تكون هي السبب الحقيقي لهزيمتهم الذاتية ولإحساسهم بمشاعر التوتر والقلق .

ومن الأفكار التي تدفع الأفراد للوقوع في القلق:

١- فكرة أن يكون الفرد محبوباً ومرضياً عنه من كل المحيطين به ٠

٢- الاستمرار في إدانة الآخرين والميل إلى لومهم وتأنيبهم إذا لم يتصرفوا وفق ما يراه الفرد صحيحاً .

٣- الإصرار أو التثبت بنمط معتاد من الحل كان في الماضي حلاً كفئا ولكنه لم يعد حلاً مقبولاً .

٤- الجمود الوظيفي أو عدم القدرة أو العجز عن رؤية استخدامات أو بدائل بعد أن ترسخت الأساليب السابقة .

٥- المبالغة : وتعني إضفاء دلالات مبالغ فيها عند التعامل مع العالم أو الواقع ، فالشخص القلق يتوقع دائما الشر لنفسه ولأسرته ، والشخص القلق يبالغ في تصور خبرات قد تكون محايدة في علاقاته بأصدقائه أو أقاربه أو رؤسائه .

ويأخذ هذا الأسلوب إحدى الصورتين : الأولى هي تهويل الواقع ليتحول إلى سيناريو مزعج مثير للقلق ، والثانية هي التهوين والتعليل من أثر ما يقوم به الفرد ، ففي كلا الحالتين تكون الرسائل الصادرة إلى العقل الباطن مضطربة ومبالغ فيها .

٦- التعميم من الجزء إلى الكل ، ويعتبر التعميم المتعسف من حادثة جزئية إلى حوادث أخرى من الأخطاء الفكرية التي تبين أنها تلعب دوراً حاسماً في حالات العصاب .

٧- التوقعات السلبية السيئة : فالمبالغة والتعميم وحدهما لا يكفيان للحكم على الشخصية بالعصابية ما لم يرتبطا بالتوقعات السلبية السيئة والتي بدونها يصعب الحكم على الشخصية بالقلق أو الاكتئاب .

(المرجع السابق ، ١٩٩٤م : ٤١٥)

وتعمل التوقعات السلبية على إزالة الآثار الإيجابية في حياة الفرد لأنه لا يرى من خلالها إلا المواقف السلبية فتتحول حتى الجوانب المضيئة في الحياة إلى سلبيات وبالتالي فإن تلك التوقعات ما هي إلا مغالطة للنفس ، حيث يرتكز القلق – أحيانا – على الحقائق الإيجابية أو المحايدة للتوصل إلى نتائج سلبية .

(هاندلي ونيف ، ٢٠٠١م : ١٥٩)

ويرى الباحث أن النظرية المعرفية فسرت القلق وفقاً للاضطراب المعرفي الذي يحدث للفرد نتيجة اعتناقه بعض الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة .

٥- نظرية الدافع :

أعطى بعض الباحثين للقلق خاصية الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط والتعلم ، وافترضوا أن الإنسان عندما يؤدي عملاً يشعر بالقلق الذي يحفزه إلى إنجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور ، وأشاروا إلى أن وجود القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسن الأداء .

ويعمل القلق في كثير من المواقف وكأنه جهاز إنذار مبكر ، وينشط الكائن لكي يبذل جهداً لينجز ما أمامه أو ليجد حلاً لما يواجهه ، فالقلق باعتباره خوفاً مرتبطاً بعقوبة أو بخبرة غير سارة ، يجعل الكائن الحي أكثر تنبهاً ويقظة حتى يتجنب هذه الخبرة المؤلمة ، وكما أن القلق يحمي الكائن من الألم بزيادة وعيه ، ونشاطه ليتجنب مصادر القلق فإنه يحميه أيضاً في بعض الحالات بتخفيض درجة وعيه حتى لا يتنبه إلى ما يكدرة ، وعلى هذا فإن للقلق آثاره المتمثلة في التيقظ الإدراكي وآثاره المتمثلة في الدفاع الإدراكي " .

(كفافي ، ١٩٩٠ : ٣٥١)

ولقد افترض كل من تايلور وسبنس Tylor & Spense أن القلق دافع ومنشط للتعلم ، وقالوا أنه كلما زاد القلق زاد الأداء والتعلم وأن أصحاب القلق العالي كان أداؤهم أفضل من أصحاب القلق المنخفض وذلك في الأعمال السهلة ، ولكن كان الأداء ضعيفاً في الأعمال الصعبة ٠ ولقد فسر تايلور وسبنس هذه النتائج في إطار نظرية التعلم لهل ٠ وذهبا في تفسيرهما إلى أن زيادة الدافع " القلق " لا تؤدى إلى تحسن الأداء في كل الأعمال لأن أداء أي عمل يعتمد على قوة الدافع وقوة الاستجابة المسيطرة في موقف الأداء ٠ فزيادة الدافع يساعد على تحسن الأداء في بعض الأعمال .

ولقد أيد تشايلد chylde نتائج تايلور وزملائه في علاقة القلق بأداء العمل السهل والعمل الصعب ، لكنه رفض أن يكون القلق دافعاً عاماً . واعتبره منبهاً في موقف الأداء ، قد يثير الاستجابة الملائمة للعمل وقد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل تعوق الأداء وتحجب ظهور الاستجابة الصحيحة ، ولقد فسر تشايلد تفوق الأشخاص أصحاب القلق العالي على الأشخاص أصحاب القلق المنخفض في أداء الأعمال السهلة والعكس في الأعمال الصعبة بخصائص هذه الأعمال .

ولقد أشار تشايلد إلى أن علاقة الاستجابة الصحيحة بالمنبة بسيطة ومباشرة في موقف العمل السهل ، ولا مجال لظهور استجابات لا علاقة لها بالعمل .

أما في الأعمال الصعبة فإن علاقة الاستجابة الصحيحة بالمنبه علاقة معقدة وغير مباشرة مما يدع مجالا لظهور استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل عند الشخص صاحب الاستعداد العالي لإثارة مثل هذه الاستجابات ، لذا نجد أن آداء الأشخاص ذوي القلق العالي في الأعمال المعقدة ضعيف بسبب إظهارهم لاستجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل ، وانشغالهم بها أكثر من انشغالهم بأداء العمل فتزداد أخطاؤهم ويتعذر عليهم الوصول إلى الاستجابة الصحيحة المطلوبة للإداء . أما الأشخاص أصحاب القلق المنخفض فلا تظهر استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل ولا ينشغلون بها ، ويركزون اهتمامهم على الأداء ، فتقل أخطاؤهم وينجحون بسرعة في الوصول إلى الاستجابة الصحيحة.

(المرجع السابق ، ١٩٩٠م :٣٥٢)

ويرى الباحث إن أصحاب تيار القلق الدافع والذين كان لهم وجهة نظر مغايرة لجميع نظريات القلق اعتبروا أن القلق دافع للإنسان من أجل التقدم والنجاح في الأعمال التي يقوم بها ولكنهم في حقيقة الأمر وبعد التجربة وجدوا أن زيادة القلق إلى حد كبير يؤدي إلى إعاقة الفرد في إنجاز الأعمال وخاصة الصعبة منها وإن القلق يكون دافعاً للفرد حيث يقوم بالأعمال السهلة فهو يساعد الفرد على إنجاز مثل هذه الأعمال والذي يتحكم في ذلك هو العادة أكثر من تحكم الأصالة والدوافع للعمل والحافزية . وكذلك ذهبوا إلى أن الفرد القلق يكون نشيطاً ويقوم بعملية التعلم من أجل تخفيض القلق ولكن هذا في الواقع أمر مخالف للحقيقة وذلك لأن القلق يجعل الفرد في حالة من الكدر والحزن وعدم الاستقرار وعدم القدرة على التركيز وظهور الانفعالات النفسية والجسمية غير المرغوب فيها .

٦- نظرية الحالة – السمة :

لقد توصل كاتل وسبيلبيرجر Kattle & spielberger إلى التمييز بين جانبين للقلق ، جانب القلق الذي نشعر به في موقف معين ويزول بزواله ، وجانب الاستعداد

للقلق أو الاستهداف للقلق في المواقف المختلفة ، وأطلقا على الجانب الأول " حالة القلق " وعلى الجانب الثاني " سمة القلق " .

ولقد عرف سبيلبيرجر " حالة القلق " بأنها عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف ، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي ، وتتوتر عضلاته ، ويستعد لمواجهة هذا التهديد .

وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد حيث أنها حالة غير ثابتة تتغير بتغير الموقف بحسب التهديد الذي يدركه الإنسان في كل موقف فيزداد في مواقف الشدة وينخفض في مواقف الأمان وعدم الشدة (نعيمه ، ١٩٩٣ : ٧٠)

وقد أشار القريطي (١٩٩٨م : ١٣٣) إلى أن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي ، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ، ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد . وتختلف شدة هذه الحالة تبعاً لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة في الموقف الذي يواجهه ، كما تزول بزوال مصدر الخطورة .

ويرى جولدن بيرج Goldenberge (1977) أن حالة القلق هي حالة مؤقتة أو خبرة تحدث لمثير ما أو موضوع وتتفاوت هذه الحالة تبعاً لتفاوت درجات المثير ، وتتضمن مشاعر التوتر والخشية مصاحبة بردود فعل فسيولوجية وهذه الحالة تستثار بموقف يدركه الفرد على أنه مصدر التهديد . (غريب ، ١٩٩٨ : ٣٥٦)

أما سمة القلق فيعرفها سبيلبيرجر وكاتل وكامبل spielberser & kattel & camble بأنها عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق .

إذاً سمة القلق هي استعداد سلوكي مكتسب في معظمه وغالباً ما يستمد أصوله من خبرات طفولية مبكرة مؤلمة كما أنها استعداد ثابت نسبياً وكامن في شخصية الفرد ولصيق بها أكثر من كونه مرتبطاً بحجم التهديد في المواقف أو

الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر والقلق ، وهو ما يجعل الفرد صاحب الاستعداد العالي من حيث القلق أكثر استهدافاً لاستشعار الخطر وفقدان الاستقرار وتوقع الشر من موضوعات أو مواقف لا تنطوي على كل هذا الخطر .

(القريطي ، ١٩٩٨ : ١٣٣)

ويرى سبيلبيرجر Spielberger أن سمة القلق مفردة مركزية للكائن الحي قائمة على الخبرات السابقة وهي مثلها كباقي سمات الشخصية تتشكل في مرحلة الشباب والرشد . (غريب ، ١٩٩٨ : ٣٥٦) .

فالشخص صاحب سمة القلق المرتفعة يكون لديه استعداد عالٍ للقلق مما يجعله يستجيب لمواقف التهديد والشدة بخوف شديد لا يتناسب مع الموقف الذي تعرض له أما الشخص صاحب سمة القلق المنخفضة فإنه يستجيب لمواقف التهديد والشدة بخوف عادي يناسب ما في الموقف من خطر موضوعي .

أن سمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك بل تستنتج أو يستدل عليها من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد على امتداد الزمن ويتميز الأفراد ذوو الدرجة المرتفعة في سمة القلق بميلهم إلى إدراك العالم باعتباره خطراً يهدد حياتهم ، وهؤلاء الأفراد أكثر تعرضاً للمواقف العصبية . (المرجع السابق ، ١٩٩٨: ٣٥٦)

ويرى الباحث أن سمة القلق تشبه في تكوينها القلق العصابي أو القلق المزمن وذلك لأن كلاً منهما نتيجة تراكمات في الماضي لدى الفرد وأصبحت مع مرور الزمن سمة ثابتة نسبياً في الشخصية .

وكذلك بالنسبة لحالة القلق فهي مؤقتة وهي تشبه القلق الموضوعي حيث أنها تزول بزوال الخطر الذي تعرض له الفرد في المواقف المختلفة .

ويلاحظ الباحث من خلال ما سبق كذلك أن قلق الحالة يقابل القلق الموضوعي عند فرويد أي أن مصدره معروف ويزول بزوال الموقف الخطر أما قلق السمة فهو مثل

القلق العصابي بحيث أنه شديد ولا يتناسب مع طبيعة الموقف الذي أثار القلق لدى الفرد٠

تعقيب عام على نظريات القلق :

١- أن فرويد هو صاحب الجهد الأكبر في وضع مفهوم القلق موضوع الدراسة التحليلية في ميدان علم النفس بشكل عام بل ويعتبر أول من وضع تقسيمات للقلق وقدم توصيفاً دقيقاً لكل نوع من أنواعه ، وركز على الخبرات الماضية دون غيرها .

٢- أن الفرويدون الجدد كارن هورني وفروم وسوليفان وآدلر قد اختلفوا مع فرويد في تفسيره للقلق بسبب اهتمامهم بالعلاقات الاجتماعية وأثرها على علاقات الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه .

٣- السلوكيون ينظرون إلى أن القلق سلوك مكتسب يتم عن طريق تعلم خاطئْ يحدث من خلال الخبرات الماضية التي اكتسبها الفرد في حياته الأولى ، ولم يهتم هؤلاء بالأسباب الكامنة وراء القلق قدر اهتمامهم بالأعراض ذاتها وتطوير طرق علاجها .

٤- اعتبر أصحاب النظرية الإنسانية أن المستقبل هو المسبب الحقيقي للقلق عند الإنسان بسبب إدراك الفرد بأن الموت نهاية حتمية للإنسان وبالتالي فإن الفرد ينظر لأحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده .

٥- ويتضح كذلك أن المدرسة التحليلية والمدرسة السلوكية قد اتفقتا على أن القلق يرتبط بماضى الفرد ، وما تم مواجهته في الماضي من خبرات ولكنهم اختلفوا في مصدر القلق فالتحليليون يعتبرون أن القلق استجابة لخطر مجهول غير معروف السبب ، أما السلوكية فتعتبر القلق استجابة لخطر معروف ومحدد٠ وهذا يخالف ما ذهبت إليه المدرسة الإنسانية التي اعتبرت أن المواقف المستقبلية هي التي تثير القلق وليس الماضي .

٦- ترى النظرية المعرفية أن القلق يتولد لدى الإنسان ليس بسبب ما يمر به من أحداث وليس بسبب خبراته الماضية ولكن بسبب أسلوب من التفكير لا يخضع للمنطق وتبني مجموعة من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة .

٧- أن أصحاب تيار نظرية القلق الدافع اعتبروا أن القلق دافع للسلوك الناجح والصحيح لكنهم أدركوا بالتجربة أن القلق الشديد يعيق السلوك الصحيح وخاصة في الأعمال المعقدة والصعبة .

٨- تشير نظرية القلق الحالة – السمة إلى أن قلق الحالة قلق مؤقت يزول بزوال الخطر المحيط به ويختلف من وقت لآخر وأن قلق السمة هو عبارة عن صفة ثابتة نسبياً في الشخصية يكتسبها الفرد في مراحل حياته وهو مختلف من شخص لآخر .

ويميل الباحث إلى تبني أكثر النظريات تفسيراً للقلق حسب الدراسة الحالية ، ويظهر ذلك في النظرية الإنسانية والمعرفية حيث أن القلق يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله ، وأن أحداث المستقبل مهددة له واعتناق الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة قد تسبب له بعض الاضطرابات الانفعالية ومن بينها القلق ، وقد استفاد الباحث من فنيات العلاج السلوكي في كيفية التعامل مع قلق المستقبل .

ثانياً : قلق المستقبل Future Anxiety

إن ظروف التغير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية قد تستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة ، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وظروف التغير ، ويبقى التغير الاجتماعي مستمراً في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل .

وأن مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع متسارع وإحلال الصراع محل التنافس في مختلف مناحي الحياة أدى إلى ظهور ما يسمى بالعولمة التي أصبح العالم كله من خلالها مثل القرية الصغيرة المعروفة اتجاهاتها وأحداثها ٠ كل هذه العوامل وغيرها جعلت الهدوء يذهب بعيداً والحركة السريعة هي إيقاع العصر هي المتسيدة ، وأصبح هناك إحساس وشعور متزايد بالخطر أو بالتهديد بالخطر من المستقبل .

ويشير (حمزة ، ٢٠٠٥م : ٩٧) إلى أن المستقبل الشخصي مكان للتخطيط ووضع الأهداف وتحقيقها في هذا المعنى يكون للمستقبل معنى إيجابي تحفيزي مع ذلك يكون المرء غير متأكد من تحقيق أهدافه وإذا كان عالم المستقبل الممثل حالياً إدراكياً سوف يلتقي مع المستقبل الحقيقي وإلى أي درجة يكون منظور المستقبل مساحة مفتوحة لعمليات معرفية مختلفة واتجاهات عاطفية اعتماداً على الذي من المتوقع أن تمتلئ به هذه المساحة إما إحداث أكثر إيجابية أو أكثر سلبية .

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير .

وقد ينشأ قلق المستقبل أيضا عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطيء، مما

يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي .

أضف إلي ذلك إن إصابة الفرد أو ذويه بأي إعاقة أو صدمة يجعله يدرك الأحداث المؤلمة مع صعوبة المواءمة مع هذه المدركات مما يؤدي إلى تزايد القلق لديه ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل ، ويشعره بالخوف من الموت والخوف من مواجهته الحياة المستقبلية بشكل إيجابى وسوي ، فتدفعه للإنطواء والسلبية والهروب والعزلة واللجوء إلى الأساليب والحيل الدفاعية اللاشعورية غير السوية ، الأمر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ، والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية أي حالة قلق المستقبل ، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوفاً مزيجاً من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية ، وقلق الموت ، واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني التشاؤم من المستقبل وقلق الموت واليأس والأفكار الوسواسية ، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله . (زينب شقير ، ٢٠٠٥ م : ٥)

أ- مفهوم قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغييرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل ، ولا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام فقد ذكر آيزنك Eysenk (1975) في حديثه عن القلق أنه انشغال ثابت بأمور وأشياء يمكن أن تسير على نحو خاطيء أو سيء ٠ وذكر بارلو Barlow (1988) أن القلق هو اهتمام بالأحداث

المستقبلية وأشار ماتيوس Mathews (1990) إلى أن القلق هو حذر دائم متواصل بالخطر المستقبلي الممكن .

واعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضاً حقيقياً سببه التغيير وقد وصفه بتعابير طبية نفسية ورأى توماس Thomas (1969) أن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب نحو المستقبل وذكر بربار هاملتون أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير أو الأفعال تجاه المستقبل . (معوض ، ١٩٩٦: ٦٧)

ويشير رابابورت فيما يتعلق بقلق المستقبل : أن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون إلى تقليص كمية المساحة التي يمكن مد الحياة فيها إلى المستقبل من حيث الخبرات ، وإسقاط الأهداف المتوقعة ، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق من حيث المدة ، وأن الامتداد المستقبلي يميل إلى التناقص. (Rappaport,1991)

ويذكر زاليسكي zaleski (1996) أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الإطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديداً حاداً أو هلعاً من أن ثمة شئ كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص .

ويعرف معوض (١٩٩٦ : ٦٨) قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية ، وقلق الموت واليأس ٠ كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن .

وترى سلوى عبد الباقي(١٩٩٣ : ١٧١) أن قلق المستقبل مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة .

وتعرف إيمان صبري (٢٠٠٣ : ٦٠) قلق المستقبل بأنه الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل .

وتعرف نجلاء العجمي (٢٠٠٤م : ١١) قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواءً كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج والبيئة .

ويرى عشري (٢٠٠٤ : ١٤٢) أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية غير سارة يتملك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها ، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع .

وتشير زينب شقير (٢٠٠٥م : ٥) إلى أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفى للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس .

وتعرف ناهد سعود (٢٠٠٥م : ٦٣) قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل ، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام .

ويذكر إبراهيم (٢٠٠٦ : ١٣) أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل .

بينما يرى عبد المحسن (٢٠٠٧ : ١٤) أن قلق المستقبل يختص بالمهنة وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج .

ويشير كرميان (٢٠٠٨ : ٧) إلى أن قلق المستقبل هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشل القدرة على التفاعل الاجتماعي .

وفي ضوء ما تم استعراضه لمفهوم قلق المستقبل يرى الباحث بأن قلق المستقبل هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة ، و عدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس .

ب- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمريض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية ، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي .

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) ، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي : الرعب والفزع والخوف والقلق .

(الرميح وعبد الخالق ، ٢٠٠٢ : ٥٤٦)

ويشير ويلز Wells (1997:14) إلى أن القلق يترافق بتخمينات الخطر بناء على قابلية الأفراد لتوقع الحالات على أنها خطرة ، وذلك بسبب تصوراتهم المتضمنة معلومات عن الخطر ٠

ويرى ايزنك Eysenck (1992) أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً أو للحالات المنفرة ، وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ، ومفاجئة ، وتحتاج إلى استعداد ، الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبليه ، ويتفق ذلك مع ما يشير إليه أبو النصر (٢٠٠٥،١٧٤) إلى أن الأفكار الخطأ التي يحملها الشخص ، هي التي تؤدي إلى الحالة المزاجية السلبية ، فالشخص الذي يعتقد أن الدنيا بلاء وغلاء وهم ومعاناة ، قد يتحول الأمر لديه إلى توتر وعدم اطمئنان ينقلب إلى اكتئاب مع مرور الزمن ، ومثل ذلك من الاعتقاد والأفكار السلبية كالتشاؤم،والإحباط، والتقدير السلبي للذات والشعور بالخيبة ، تؤدي في نهاية الأمر إلى القلق والاكتئاب .

ويقترح بارلوو دينارد (١٩٩١) أن كل إضطرابات القلق فيما عدا حالات الخوف المحددة تشترك في عرض أساسي مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس Apprehension الذي يجعل من القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ويتهيأ فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة .

وتتجلى مظاهر الإضطراب الفكري للشخص القلق فيما يلي:

١- أفكار متكررة عن الخطر ، حيث أن مريض القلق هو دائماً في قبضة أفكار لفظية وصورية تدور حول وقائع مؤذية .
٢- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة.
٣- تعميم المؤثر الضار .

(آرون بيك ، ٢٠٠٠: ١٢٢)

ويظهر قلق المستقبل من خلال الإدراك الخطأ للأحداث المختلفة في المستقبل ، وتقليل فعالية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص ، والتقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف . (حسانين ، ٢٠٠٠ : ١٩)

يمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحى المعرفي على إنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية ، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناءً على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية ، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطرة ، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل ، فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكاراً تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسدية ، اجتماعية ، نفسية ، تتضمن بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

(ناهد سعود ، ٢٠٠٥ : ٥٢) .

وقلق المستقبل مكون معرفي قوي ، ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها إنفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل .

ويفسر زاليسكي zaleski قلق المستقبل على أنه حالة من الإنشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً ، وقدم توضيحاً مهماً فيما يتعلق بالجانب المعرفي الخاص بمفهوم القلق المستقبلي على أن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية ، أي أنه معرفياً أكثر من كونه انفعالياً ، مؤكداً على الآليات الاستباقية المعرفية على أنها المصدر الأساسي لقلق المستقبل ، حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل ، أي أن المعرفة أولاً ثم القلق ، فيعتبر التمثيل المعرفي أساس قلق المستقبل ، يترافق مع هذا التمثيل حالات عاطفية سلبية.

ولابد من الإشارة إلى أن قلق المستقبل يعتمد على أهمية الكفاءة الذاتية أو الفاعلية الذاتية self Efficacy ، حيث أنه لابد أن يكون الشخص لديه القدرة والثقة على التحكم فيما حوله (البيئة) لإنجاز أهدافه الشخصية ولمواجهة الأحداث السالبة وهذا الفهم جيد لتخفيف قلق المستقبل . (zaleski, 1996 : 166)

ويرى الباحث أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي وأن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطيء والتشويهات المعرفية وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية .

ج- أسباب قلق المستقبل :-

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد ، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن ، وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم . ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص كمشاعر الخشية من الكوارث الطبيعية ، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق وبشكل محدد ، بحدث معين أو وضعيات شخصية ، كتوقع أحداث أكثر فردية ، مثل :المرض ومعاناة المشكلات بين الأفراد ، أو فقد شخص قريب أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف خاصة شخصية ، أو عدم التأكد من كيفية التصرف ضمن أحداث اجتماعية معينة ، والشعور بأن التصرفات والخطوات الحالية غير مؤكدة حلولاً للظروف غير المرغوبة ، إن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة يمكن اعتبارها عناصر ينشأ عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول . (zaleski , 1994 : 185)

ويشير مولين Moline (1990 : 501) إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في:

١- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها .

٢- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع .

٣- التفكك الأسري .

٤- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله .

٥- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع .

٦- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية .

٧- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق .

وتذكر حنان العناني (٢٠٠٠ : ١٢٠) أن أسباب قلق المستقبل هو خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده .

في حين يشير حسانين (٢٠٠٠م : ١٩) إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى :

- الإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل .
- تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية .
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص .
- الشعور بعدم الانتماء .
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الأمان .

بينما يشير دياب (٢٠٠١) إلى أن العوائق البيئية والشخصية الكبيرة والمتنوعة التي تجابه الفرد وكذلك إمكانات الحاضر المتواضعه والتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين الأحلام الوردية والواقع المرير تشكل أسباباً حقيقية لقلق المستقبل.

ويذكر الأقصري ، (٢٠٠٢م :٢٣) إن أسباب وجود قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو فشل الإنسان في عمل

أو دراسة ما أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عملة أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزاً عن ذلك .

ويؤكد كذلك أن السبب الرئيس الذي يجعل الفرد يعاني من القلق والخوف من المستقبل هو الجهل بمعرفة الحياة فلو كان يعرف معنى الحياة لا ستمتع بها خير استمتاع دون أن يضيعها في القلق والخوف والمشاعر السلبية .

وإن الإنسان لا يعرف للحياة معنى دون أن يعمل ويبذل قصارى جهده للتقدم نحو تحقيق قيم الحياة الأساسية وأهمها القيم الإبداعية التي تتحقق عندما يعمل الإنسان لمصلحة المجتمع ثم القيم التجريدية التي تشمل الحب والبهجة والعطاء ، ورؤية الأشياء الجيدة والحقيقية والجميلة المثيرة للاهتمام ومعرفة الذات ومعرفة الناس وفنون التواصل معهم والتعامل بمهارة .

ويشير داينز (٢٠٠٦م : ٤٤) إلى أن من أسباب قلق المستقبل التغيرات الاجتماعية في المجتمع حيث أن رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية يولد مشاعر الريبة والقلق والخوف من القصور وتناقض الأدوار وضغوط الحياة ، ومشكلات تكوين العلاقات مع الآخرين وتشتمل هذه التغيرات المعتقدات الأخلاقية التي أعيد استخدامها في الماضي لتوجيه القرارات والتخوف المستمر من البطالة وايقاع العصر الحديث والتغيرات السريعة في التطور التكنولوجي .

وأصبح القلق من المستقبل الذي يعاني منه معظم الأفراد في المجتمعات المعاصرة نتيجة تغيير في سلوكياتهم وأنماط تفكيرهم . وأن السبب المباشر للمعاناة من الخوف الزائد على المستقبل هو تخيل الأسوأ دائماً أو استحضار العواقب الوخيمة بصفة مستمرة ، والاستمرار في التفكير في مسلسل الكوارث الخيالية الذي يعيق التفكير بصورة إيجابية نحو الحاضر والمستقبل على حد سواء .

(المرجع السابق ،٢٠٠٢م : ٥٧)

وتذكر سناء مسعود (٢٠٠٦ : ٥١) أن من أسباب قلق المستقبل نقص القدرة على التكهن بالمستقبل ، وتدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية ، وتبني الأفكار اللاعقلانية ، والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية .

ويشير إبراهيم (٢٠٠٦ : ٢٠) إلى أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين بالفرد .

ويرى الباحث أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة ، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في كافة المجالات ، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات ، كرؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة، ومن الممكن عرض أهم الأسباب التي تؤدي إلى وجود ظاهرة قلق المستقبل وهي :

١- يرجع قلق المستقبل إلى أحاديث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الخاصة الهازمة للذات .
٢- يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي وباعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية والتي يكون على الفرد دائماً أن يحزم رأيه بشأنها .
٣- تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد وانعكست هذه التغيرات على قيم الأفراد وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم وظهرت الضغوط النفسية كنتاج للتطورات الحضارية التي لا يستطيع الإنسان تحملها والتكيف معها وخصوصاً لدى طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواءً على الصعيد الدراسي أو

الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب ويصبح مهدداً له ومعرقلاً لمسيرة حياته الاعتيادية .

د – سمات ذوي قلق المستقبل :

يشير حسانين (٢٠٠٠ : ١٩) إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوو قلق المستقبل والتي من أهمها ما يلي :

١- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.

٢- الانتظار السلبي لما قد يقع .

٣- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة .

٤- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

٥- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل .

٦- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية .

٧- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص .

٨- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

٩- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

١٠- صلابة الرأي والتعنت .

١١- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب .

١٢- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به .

١٣- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين .

وأوضحت دراسة معوض (١٩٩٦) أن الشخص ذا قلق المستقبل يتسم بـ : لا يمكنه تحقيق ذاته ، ولا يمكنه أن يبدع ، والشعور بالعجز ، ويتميز بحالة من السلبية والحزن ، ونقص القدرة على مواجهة المستقبل ، والشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن.

وأشارت دراسة إيمان صبري (٢٠٠٣) إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من : ضعف ثقة الشخص في قدرته ، وإرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية .

وأكدت نتائج دراسة إبراهيم (٢٠٠٦) إن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقداً للثقة في المستقبل وعرضه للانهيار العقلي والبدني ويفقد الثقة بنفسه ودائماً كثير التردد عاجزاً عن البت في الأمور ، وأشارت دراسة سناء مسعود (٢٠٠٦) أن صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق بأحد مما يؤدي به للاصطدام بالآخرين وأنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة والكبت والإسقاط من أجل التقليل من حالات السلبية ٠

هـ - التأثير السلبي لقلق المستقبل :

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي :

١- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل. (zaleski,1996 : 172)

٢- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس. (معوض ، ١٩٩٦ : ١٤)

٣- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطرابات التفكير وعدم التركيز ، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة . (بدر ، ١٩٩٣ : ٨٢)

٤- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيار العقلي والبدني (ابراهيم ، ٢٠٠٣ : ١٨)

٥- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت . (حسانين ، ٢٠٠٠ : ١٩)

٦- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث . (آرون بيك ، ٢٠٠٠ : ٣٦)

٧- التقوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة . (zaleski, 1996 : 174)

٨- الالتزام بالنشاطات الوقائية ، وذلك ليحمي الفرد نفسه ، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج ٠

٩- استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص Regression والإسقاط Projection والتبرير Rationalization والكبت Repression .

(Rappaport, 1991 : 68)

١٠- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية .

١١- يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته .

(سناء مسعود ، ٢٠٠٦ : ٣٥٦)

و- التعامل مع قلق المستقبل :

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه .

لذلك فقد أشار الأقصري (٢٠٠٢ : ٧٦) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي :

الطريقة الأولى:إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (الخطوة خطوة)

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة ، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة ، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون ٠ وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل ، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية فقط .

وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور.

وهكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق ، إنما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف ، يصحبها استرخاء عميق للعضلات ، وتكون المواجهة أولا في الخيال ، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت .

الطريقة الثانية : وتسمى الإغراق:

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ، ويتخيل أن تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلا ، ويتكيف على ذلك ، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه أعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ، ويتعامل معها في خياله ، ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت .

الطريقة الثالثة : وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة ، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية ٠٠ وعند التفكير السلبى في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف ، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوى الذي لابد له أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها ٠

ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده ، فلابد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما ، وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما ٠ ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الإشارة إليها والتي يستجيب الكثيرون

لها طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الأخطار ، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكى هي إزالة المخاوف من العقول بالتدريج . أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل .

ويرى الباحث أنه بسلطان الإرادة والثقة بالنفس والقدرة على امتلاك الانفعالات والتحكم بها عن وعي والتفكير بجرأة واضحة وهادئة ومطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن استخدامها يمكن أن تقضي علي أي مخاوف وأي قلق مستقبلي ، وأن التفكير الموضوعي هو الأنجح لمعالجة الخوف والقلق وأن إدراك الفرد لحدود قدراته وطاقاته والقدرة على تغيير سلبيات ذاته ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق والتحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يساعد على الحد من الخوف والقلق من المستقبل ، فالخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافاً كبيرة جداً ويصعب عليه تحقيقها والنتيجة قلق مزمن وتعاسة دائمة بسبب الإخفاق المستمر لأن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقاً ومشكلة معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل أنهم غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم وهؤلاء الذين يسعون دائماً لتحقيق أهداف عالية جداً خوفاً من المستقبل ينتهي بهم الأمر إلى الهزيمة .

لذلك من الأفضل إن يضع الشاب الجامعي هدفاً جيداً وواقعياً لنفسه وفقاً لإمكانياته وطاقاته وبإستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالإنجاز عندما يتحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف .

ثالثاً : فاعلية الذات Self – Efficacy

مقدمة :

من أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث ذلك الذي وضعه باندورا Bandura تحت اسم توقعات فاعلية الذات Self – efficacy expectations أو معتقدات الفرد عن قدراته لينجز بنجاح سلوكاً معيناً ، أو مجموعة من السلوكيات ، وهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد ، وأدائه ، ومشاعره، ويؤكد باندورا على أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية ، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة . (Bandura, 1982: 122)

وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ، ومدى مثابرته ، وللجهد الذي سيبذله ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل .

وتعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد ، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة.

(عواطف صالح ، ١٩٩٣ : ٤٦١)

ويؤكد باندورا Bandura (191 : 1977) على أن مفهوم الفرد عن فاعليته الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه ، وهذه الخبرات لممارسات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها الإيجابية ، وتتضح الفاعلية الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الطالب على أداء الأنشطة الأكاديمية المختلفة مما يحقق نتائج مرغوبة من النجاح في العمل الدراسي.

كما يرى باندورا Bandura (126 : 1982) أن فاعلية الذات ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما أنجزه الفرد فقط ، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه ، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية .

ويعد مصطلح الذات من المصطلحات القديمة في مجال علم النفس إلا أن معاني الذات تغيرت عبر رحلة طويلة من القرون، فقد ناقشه الفلاسفة في الشرق والغرب علي أنه "الروح" Soul وأحيانا أخرى بمعنى "الذات" Self وأحيانا أخرى بمعنى "الأنا" Ego . فما هي الذات وكيف تنمو الذات ؟

إنها ليست ظاهرة حديثة ولكنها مفهوم نظري انساب مع تيارات الفكر الفلسفي والسيكولوجي منذ القرن السابع عشر عندما ناقش الفيلسوف الفرنسي "ديكارت" Descartes لأول مرة "المدرك" أو الذات "كجوهر مفكر" كما خضعت بعده للفحوص الفلسفية القوية بمعرفة فلاسفة مثل "ليبنتز" Leibntiz ، و "جون لوك" Locke ، و "هيوم" Hume ، و "بيركلي" Berkeley . وعندما تطور علم النفس منفصلا عن الفلسفة تحركت الذات معه كتكوين متعلق به، ومع بداية القرن العشرين أخذت معظم النظريات النفسية تتبنى مفهومي "الذات" self "والأنا" Ego كمفهومين مهمين في دراسة الشخصية والتوافق النفسي، وبعض النظريات اختلفت حول طبيعة الذات وبنيتها وتركيبها وأبعادها ووظائفها واختلفت أيضا حول تعريفها ، وقد وجد العلماء أنه لا يمكن الكتابة في علم النفس دون الاهتمام بالذات، ومنذ العقد الرابع من القرن العشرين أخذت الذات وضعها الطبيعي في دراسات علم النفس ، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية واسعة ويحتل مكان الصدارة في الإرشاد والعلاج النفسي. (سالم ، ٢٠٠٢ : ٨٩- ٩٠)

ويعرف زهران (٢٠٠١ : ٦٨) الذات بأنها "كينونة الفرد أو الشخص وتنمو وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي" . وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية .

ويتداخل مصطلحا مفهوم الذات وتقدير الذات Self-Esteem بدرجة كبيرة إلا أن تقدير الذات يشير إلى تقييم الشخص لنفسه وقدراته التي يعتقد أنها متوافرة لديه والتي ترتبط بنجاحه وجدارته التي يستحقها سواء من وجهة نظره أو وجهة نظر الآخرين.

(Brody & Ehrilichman, 1998 :)

ولقد انبثق مفهوم فاعلية- الذات من مفاهيم ومبادىء التنظيم الذاتي للتعلم Self-Regulated Learning ويقصد بالتنظيم الذاتي للتعلم "قدرة الطلاب على المشاركة الفعالة في عملية تعلمهم دافعيا و سلوكياً ومن جوانب ما وراء المعرفة" .

(Zimmerman, 1989 : 4)

ومثل هؤلاء الطلاب يستخدمون طبيعتهم الإنسانية ، وما يملكونه من قدرات في تحصيل المعرفة والمهارة أكثر من اعتمادهم على المدرسين أو الوالدين وحتى يمكن القيام بتعديل التنظيم الذاتي للتعلم الأكاديمي لدى الطلاب يجب استخدام إستراتيجيات خاصة بتحقيق الأهداف الأكاديمية المؤسسة علي إدراكات فعالية الذات التي هي إحدى القدرات الإدراكية التي تقوم بتنظيم وإتمام التفاعلات الضرورية لإتمام المهارة اللازمة للقيام بمهام معينة . (Bandura, 1986 : 9)

كما يعد التنظيم الذاتي للتعلم Self-Regulated Learning أحد الأساليب الحديثة والمهمة في تناول الإنجاز للطلاب ، فالطلاب ذوو فاعلية الذات الموجهة نحو التفوق التحصيلي يكونون موجهين نحو تطوير مهارات جديدة ، وتحسين مستوى كفاءتهم على أساس معايير الذات.

إن التنظيم الذاتي الفعال يتطلب امتلاك الطلاب للأهداف والدافعية لإحراز تلك الأهداف ، كما أن التنظيم الذاتي يزيد من جهودهم ويرفع فاعليتهم الذاتية .

(Ames, 1992 : 97)

ويشير زيمرمان Zimmerman (3 : 1989) وفقاً لافتراضات المعرفة الاجتماعية أنه يوجد ثلاثة مجموعات من العوامل تحدد عملية التنظيم الذاتي للتعلم وهي : "العوامل البيئية ، العوامل الشخصية ، والعوامل السلوكية".

وطبقاً لرأي باندورا Bandura (1986) فإن هناك فروقاً واضحة بين أثر كل من تلك العوامل في تحديد التعلم الأكاديمي المنظم ذاتياً ، ورأى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي التي أسسها باندورا Bandura أنه لا يتم تحديد التنظيم الذاتي للتعلم بالعوامل الشخصية فقط، ولكن يشترك في ذلك كل من المؤثرات البيئية ، والمؤثرات السلوكية.

ولقد قرر باندورا Bandura (23 : 1986) أن التبادل لا يعني تماثلاً في القوة ، كما أنه لا يعني نموذجاً زمنياً ثابتاً للتأثير Bi-directional فالمؤثرات البيئية ربما تكون أقوي من المؤثرات السلوكية أو من المؤثرات الشخصية في بعض العلاقات أو عند بعض نقاط معينة أثناء التفاعل السلوكي .

ويعتبر نموذج فاعلية الذات من المكونات الهامة للنظرية المعرفية الاجتماعية Social cognitive theory لـ "باندورا" Bandura والتي افترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة ، فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية "باندورا" يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات هي "العوامل الذاتية" Personal Factors ، "العوامل السلوكية" Behavioral Factors ، "والعوامل البيئية" Environmental Factors . وينظر "باندورا" إلى العلاقة بين تلك العوامل على أنها : علاقة تبادلية ثلاثية الاتجاه حيث أطلق عليها "التبادلية الثلاثية" (24 : 1989 ,Zimmerman)

ويعني ذلك أن أساس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي عند باندورا Bandura هو فكرة الحتمية التبادلية (الدائرية) Reciprocal Determinism ، وشكل رقم (١) يوضح مبدأ الحتمية التبادلية : **شكل رقم (١) الحتمية التبادلية**

(Bandura , 1986 : 24)

Ÿ فاعلية الذات وبعض المفاهيم الأخرى المرتبطة بها :

يرى الباحث أن فاعلية الذات ترتبط بعدد من المفاهيم التي يجب تناولها بالتفصيل وهي :

١- فاعلية الذات ومفهوم الذات : Self – Efficacy and self – concept

دلت الكتابات والدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية ، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل في هذه الأيام مكان القلب في التوجيه والإرشاد النفسي وفي العلاج المركز حول العميل (أي المركز حول الذات). (زهران، ٢٠٠١: ٢٦٠)

ويعرف غنيم (١٩٨٧ : ٦٢) مفهوم الذات علي أنه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم .

ويشير زهران (٢٠٠١ : ٦٩) إلى أنه يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته ، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية ، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة" Perceived Self والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي تعتقد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" Social Self ، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "الذات المثالية" Ideal self ، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه؛ ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك.

ويذكر الأشول (١٩٩٩ : ٣٠٩) أن مفهوم الذات لدى الفرد له ثلاثة محتويات: "المحتوي المعرفي" وهو محتوي الذات ومضمونها ، والتي توضح ثمة أفكار مثل: أنا ذكي ، مخلص ،طموح، طويل....الخ ، و" المحتوي العاطفي" يقدم أحاسيس الفرد ومشاعره نحو ذاته ، ويكون عادة من الصعب توضيحها لأن أحاسيس الفرد نحو ذاته عادة لا يعبر عنها بكلمات، حيث تتضمن أحاسيس ومشاعر عامة عن قيمة الذات بالإضافة إلي تقييمه لجوانب معرفية محددة أو مظاهر أخري عن الذات، أما " المحتوى السلوكي" فيتمثل في ميل الفرد لكي يسلك نحو ذاته بطرق متعددة ، فالشخص قد يسلك بطريقة فيها تقليل لذاته ، أو تساهل، أو تسامح لذاته ، أو حساسية زائدة لبعض من سماته٠

وقد ميز بايارس وميلر Pagares & Miller (195 : 1994) بين فاعلية الذات ومفهوم الذات بأن فاعلية الذات عبارة عن "تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة ، أما مفهوم الذات فيشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدي الفرد .

ويذكر كيرتش Kirsh (193 : 1985) أن فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدراته علي إنجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز ، وهو مفهوم يختلف عن توقيع الاستجابة التي ترجع أحياناً إلي حدوث الاستجابات غير الإرادية .

وتري عواطف صالح (١٩٩٤ : ٨٥) أن فاعلية الذات ترتبط بمفهوم الذات نظراً لأن الذات هي مركز الشخصية الذي تتجمع حوله كل النظم الأخرى، فالذات المبدعة هي القادرة علي تحقيق الذات من خلال فاعلية الذات المدركة لدي الفرد.

ويرى بايارس Pagars (542 : 1996) أن هناك الكثير من الخلط بين "مفهوم الذات" ومصطلح " فاعلية الذات " فهناك الكثير من الباحثين من يستعملون المصطلحين كمترادفين، وآخرون يصفون "مفهوم الذات" علي أنه شكل معمم لفاعلية الذات ويختلف المفهومان في الأتي :

- فاعلية الذات تهتم بالاعتقادات في القابلية الشخصية، فهي أحكام الفرد على قدرته على أداء المهام المعطاة أما "مفهوم الذات " فهو يحتوي على هذه الأحكام وأيضا علي المشاعر حول ما تستحقه الذات من تقدير فيما يتعلق بهذا الأداء.
- إذا كان "مفهوم الذات" يهتم بتقييم ما تستحقه الذات من تقدير، فإنه يعتمد في ذلك على كيفية تقييم الثقافة السائدة في المجتمع للخصائص التي يمتلكها الفرد وحكمها على مدى ملاءمة سلوك هذا الفرد للقواعد السلوكية المسموح بها، أما أحكام فاعلية الذات فهي ترتبط بأحكام الفرد علي قدراته الشخصية.
- ليست هناك علاقة ثابتة بين اعتقادات الفرد حول ما يستطيع أو ما لا يستطيع أداءه، وبين احترامه أو عدم احترامه لنفسه، فمثلاً: قد يعتقد فرد أنه يملك فاعلية ذات رياضيات قليلة جدا، ورغم ذلك لا يشعره هذا بعدم الاحترام لذاته، وقد يعود ذلك إلى أنه لا يعتبر التفوق في هذا المجال شيئا هاما بالنسبة له، وعلى ذلك ففي مثل هذه الحالة لا يكون لدى الفرد "مفهوم ذات" وإنما يكون لديه"فاعلية ذات".
- طريقة قياس "فاعلية الذات" تختلف عن طريقة قياس "مفهوم الذات" فالمفردة المثالية لقياس "فاعلية الذات" قد تكون "ما مدى ثقتك في نجاحك في الرياضيات"، أما المفردة المثالية لقياس "مفهوم الذات" فقد تكون الرياضيات تجعلني أشعر بعدم الكفاءة".
- أحكام "فاعلية الذات" ترتبط بمهام محددة داخل ميدان محدد، كما أن لديها حساسية عالية للتأثر بالاختلافات القليلة حتى داخل المهمة الواحدة، فمثلا " فاعلية ذات قيادة السيارة" تختلف من القيادة داخل المدينة إلي القيادة على الطريق السريع، أما أحكام "مفهوم الذات" فهي

أكثر عمومية حيث ترتبط بميدان محدد وليس بمهمة محددة كما أن هذه الأحكام أقل حساسية للتأثر بالاختلافات.

- "مفهوم ذات الفرد" يتكون من خلال مدي نجاح هذا الفرد في تحقيق مطالبه، فإذا كانت هذه المطالب قليلة فإن تحقيق الفرد للقليل من النجاح يؤدي إلي شعوره بمستوى عال من مفهوم الذات، وبالمقابل قد يعاني الفرد من مفهوم ذات ضعيف لأنه يضع لنفسه متطلبات عالية يصعب عليه تحقيقها، ومن هنا يتضح أن "مفهوم الذات" العالي لا يؤدي بالضرورة إلي التنبؤ الجيد بنوعية الإنجاز في المهام المعطاة ولكن "فاعلية الذات" العالية يكون لديها احتمال أكبر أن تؤدي إلي هذا التنبؤ.

٢- فاعلية الذات وتقدير الذات: Self Efficacy & Self – esteem

يعرف روزنبرج Rosenberg (1978) تقدير الذات على أنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه ، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية ، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته. (عكاشة ، ١٩٩٠ : ٢٢٥)

كما يعرف بخيت (١٩٨٥ : ٢٢٥) تقدير الذات على أنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض.

ويشير عبدالقادر (٢٠٠٣ : ٣) إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً وأما فاعلية الذات فهي غالباً معرفية وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) ٠

وأيضاً يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذوو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذوات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيراً ونجاحاً وقيمة (تقدير ذات إجمالي منخفض) .

ويرى الباحث أن تقدير الذات تهتم بقياس ذات الشخص الحالية بينما فاعلية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي ، وأن مفهوم تقدير الذات أحد الأبعاد المكونة لمفهوم فاعلية الذات .

٣ - فاعلية الذات وتحقيق الذات: Self Efficacy & self – actualization

يعرف دسوقي (١٩٩٠ : ٣٢) تحقيق الذات على أنه عملية تنمية استطاعات ومواهب الفرد ، وتفهم وتقبل ذاته .

وترى فاطمة العامري (١٩٩٣ : ٧٢) أن تحقيق الذات عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجهاً من داخله ، ومتكاملاً على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية .

وفي ذلك يذكر الشعراوي (٢٠٠٠ : ٢٩٦) أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكاناته ، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل ، والإنجاز ، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته ، وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية ، وخيبة الأمل ، مما يعرضه للقلق ، والتشاؤم.

ويشير سكوارزر Schwarzer (1 : 1999) إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصراً كبيراً في العمليات الدافعية ، وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد للتعلم الذاتي ، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر

تحدياً ، ويبذلون جهداً كبيراً في أعمالهم، ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافاً للتحدي ويلتزمون بها.

ويوّد الباحث أن يشير إلى أنه يتفق مع ما توصل إليه كل من صديق (١٩٨٦: ٢٠) والفرماوي (١٩٩٠: ٣٧٢) ، و السيد أبو هاشم (١٩٩٤: ٤٤) ، و زيدان (٢٠٠٠ :١٣) ، و عبدالقادر (٢٠٠٣: ٢٤) إلى أن Efficacy تعني الفاعلية ، وأن استخدام مفهوم فاعلية الذات ومفهوم فعالية الذات يحمل نفس المعنى تقريباً .

ويذكر الفرماوي (١٩٩٠: ٣٧٢) أنه يوجد لفظ Efficacy ، ولفظ Efficiency في قواميس اللغة بمعان مترادفة وهي الفاعلية والكفاية ، ويفضل الباحث استخدام كلمة فاعلية (efficacy) .

و يذكر زيدان (٢٠٠٠: ١٣) أنه بالرجوع إلى قواميس اللغة لتحديد الترجمة الصحيحة لمصطلح Efficacy وجد أنه يرد عند كل من إلياس وإدوارد إلياس (١٩٨٣ : ٧) ، وحسن سعيد الكرامي (١٩٨٧ : ١٧) ، ومنير البعلبكي (١٩٩٣: ٤٤) بمعني فاعلية ، في حين ورد مصطلح Efficiency بمعني الكفاية. وجدير بالذكر أن قواميس علم النفس قد تناولت مصطلح Efficacy بمعنى الفاعلية ، ومصطلح Efficiency بمعنى الكفاية. (دسوقي، ١٩٩٠: ٣٧)

لذلك فإن الدراسة الحالية تنظر لمصطلح Efficacy على أنه فاعلية ويكون مصطلح Self-Efficacy المرادف له باللغة العربية " فاعلية – الذات " .

Ÿ مفهوم فاعلية الذات: Self- Efficacy

يرى باندورا Bandura (1977) أن فاعلية الذات هي الحكم على قدرة إنجاز نموذج سلوكي محدد ، وقد طور باندورا Bandura (1977) هذا التعريف باقتراحه مفهوم "معتقدات فاعلية الذات" Self- Efficacy Beliefs " والتي تعبر عن ما يعتقده الفرد عن قدراته وإمكاناته وتظهر في جهده ومثابرته على أداء المهام .

(Staples & Holland , 1999 : 24)

ويعرف الشعراوي (٢٠٠٠ : ٢٩٧) مفهوم فاعلية الذات على أنه مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية التي أظهرها التحليل العاملي: الثقة بالنفس، والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام خبرات الفشل، والمثابرة للإنجاز.

وتعرف عواطف صالح (١٩٩٣ : ٤٦٢) فاعلية الذات على أنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك.

ويتصف مفهوم فاعلية الذات Self – Efficacy كما يشير باندورا Bandura (1982) بأنه ذو طبيعة تأثيرية وقادر على تفسير السلوك الضروري لفهم تعامل الأفراد مع بيئاتهم وهو لب بناء العلاقة بين المعرفة والسلوك.

كما يشير باندورا Bandura (191 : 1977) إلى أن فاعلية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح بينما يؤدي عدم الفاعلية إلى عدم المثابرة ، وأضاف باندورا Bandura إن مفهوم فاعلية الذات ذو طبيعة تنبؤية انتقائية فمن المفترض أن الفاعلية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والمجهود المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل.

كذلك يرى باندورا Bandura (1977) أن من بين المتغيرات المعرفية التي تحدث قبل القيام بالسلوك ما يسمى بالتوقعات أو الأحكام سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء السلوك أو الناتج النهائي له وأطلق على هذه التوقعات مصطلح "فاعلية الذات" ويعني أحكام الفرد على توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم

بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك.

(Bandura, 1977: 191)

ويذكر أبو هاشم (١٩٩٤ : ٥٧) أن فاعلية الذات هي توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة ، وهي بذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها.

بينما توقعات فاعلية الذات السالبة تعني انخفاض ثقة الفرد في قدرته على أداء السلوك .

ويشير كل من هاليين ودنيهر Hallian, & Danaher, (76 : 1994) إلى أن فاعلية الذات تعني ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدراتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون الفرد أكثر معرفة لنفسه إذا كانت لديه المقدرة على إحراز الهدف وهي تؤثر على الأهداف البعيدة والمتصلة بالقدرة على إنجاز السلوك وتعتمد إلى حد ما على قدرة الشخص ولكن ليست مرادفة لمفهوم القدرة.

ويرى الفرماوي (١٩٩٠ : ٣٧٢) أن توقعات الفاعلية الذاتية للشخص يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كذلك فإن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية Personal Efficacy وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف.

ويعرف زيدان (٢٠٠٠ : ٨) فاعلية الذات على أنها إدراك الفرد لقدرته على إنجاز السلوك المرغوب بإتقان ورغبته في أداء الأعمال الصعبة، وتعليم الأشياء الجديدة والتزامه بالمبادئ وحسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابرة وإصرار.

ويرى العدل (٢٠٠١م : ١٣١) أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد

في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل ٠

ويذكر حسيب (٢٠٠١ : ١٢٧) أن مصطلح فاعلية الذات الذي اقترحه باندورا Bandura (١٩٧٧) يشير إلى إحساس الفرد بالكفاءة الذاتية والقدرة على تحقيق السلوك المرغوب والتحكم في الظروف البيئية المحيطة.

ويتصف ذوو المستوى المرتفع في فاعلية الذات بالثقة بالنفس، والمثابرة، والإصرار على بلوغ الهدف بصرف النظر عما يواجههم من عقبات ومشكلات، ويعتبر الإحساس بفاعلية الذات محدداً هاماً لنجاح الفرد أو فشله في مختلف المهام التي يضطلع بها، فإذا كانت المعرفة والمهارات ضرورية لتحقيق أعلي مستوىً من الأداء، فإن ذلك لا يكفي في غياب الإحساس بالكفاءة الذاتية نظراً لما يتصف به مرتفعو الفاعلية من القدرة على الأداء الجيد تحت مختلف الظروف. (Bandura, 1997:38)

ويضيف باندورا Bandura (1175 : 1989) أن فاعلية الذات Self Efficacy تؤثر في أنماط التفكير بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معيقات ذاتية وإن إدراك الأفراد لفاعلية الذات يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، فالإحساس بالفاعلية ينشئ بناءات معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية.

ويفرق باندورا Bandura (20 : 1997) بين توقعات وأحكام تحدث قبل السلوك وهي توقعات فاعلية الذات Self–efficacy وتعني الاعتقاد بأن الشخص يمكن أن يؤدي بنجاح السلوك الذي هو بصدده وبين توقعات تحدث بعد بداية السلوك وتعرف بتوقعات النتائج أو توقعات الفرد عن مخرجات الاستجابة Response outcomes Expectation وتعني اعتقاد الشخص بأن سلوكيات معينة سوف تؤدي إلى نتائج معينة ، وتنعكس

فاعلية الذات للفرد في التوقعات التي يصدرها عن كيفية أدائه للمهمة والنشاط المتضمن ومدى تنبؤه بالجهد اللازم والمثابرة .

ويؤكد باندورا Bandura (61 : 1997) على أن فاعلية الذات ليست محدداً كافياً للسلوك ولكن لابد أن يكون هناك قدر من الاستطاعة لدى الفرد سواء كانت استطاعة فسيولوجية أو عقلية ، ويضيف بأن التوقعات لها تأثير على كل من المبادأة والمثابرة في سلوك حل المشكلة ، وأن من مظاهرها أيضاً الاستبصار والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز.

على هذا فإن مفهوم الفاعلية الذاتية الذي قدمه باندورا (Bandura,1997) في نظريته له دور فعال في الإنجاز ونجاح الأداء والمثابرة والرفع من كفاءة الذات وقدرتها على التصدي للعديد من المشكلات التي تفقد الإنسان ثقته بنفسه.

وفي ضوء ما تم استعراضه لمفهوم فاعلية الذات يرى الباحث أن فاعلية الذات هي ثقة الفرد في قدراته ومهاراته على مواجهة الضغوط والأحداث التي تؤثر على حياته٠

Ÿ نظرية فاعلية الذات "ألبرت باندورا " (١٩٧٧) :

انطلق باندورا Bandura (1977) في تنظيره للفاعلية الذاتية من اعتقاده بأن التأثير المرتبط بالمثيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية التنبؤية predictive efficacy للفرد وليس من كون هذه المثيرات مرتبطة على نحو آلي بالاستجابات، وقد نظر باندورا للفاعلية الذاتية على أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة Stressful . وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك. (Pajares , 1996 : 546)

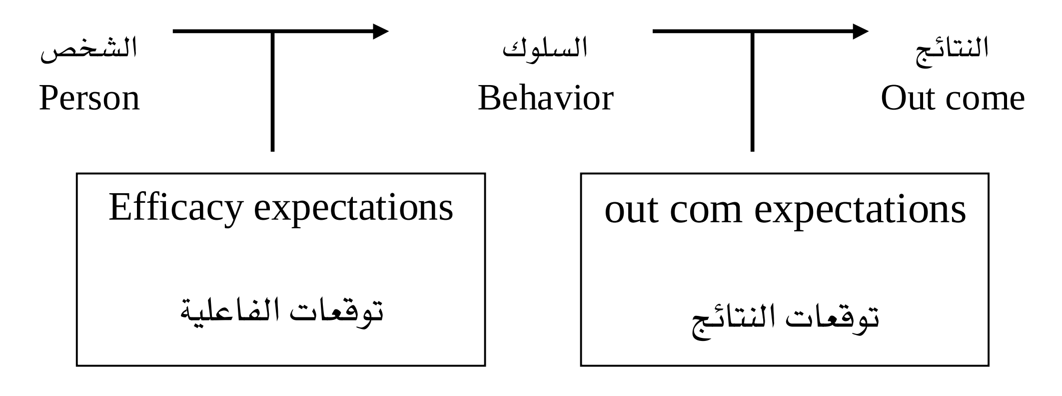
وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق الأعمال المختلفة المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية ومعرفة العلاقة

بين هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والناتج عنها وهذه الأحكام تعتبر محددات السلوك لدى الفرد في المواقف المستقبلية

(عواطف حسين ، ١٩٩٣ : ٤٦٢) .

ويري الفرماوي (١٩٩٠ : ٣٧٣) أن باندورا يفرق في نظريته بين توقعات الفاعلية الذاتية ، والتوقعات الخاصة بالنتائج . ويبدو ذلك من خلال الشكل التالي:

شكل (٢) يوضح الفرق بين فاعلية الذات وتوقعات النتائج



(Bandura , 1977 : 196)

ويعني ذلك أن توقعات الفاعلية الذاتية تسبق توقعات الفرد عن ناتج أو مخرجات السلوك ويقرر باندورا (Bandura ، 1986) أن كلاً من الفاعلية الذاتية والتوقعات عن المخرجات ميكانيزمان يتدرجان فيما يسمي بالتقييم الذاتي Self-evaluation وهما يحددان معاً إنجاز السلوك على نحو ما.

ويضيف باندورا Bandura (1982 : 123) أن فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة فعندما تكون الفاعلية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة وعندما ترتبط الفاعلية المنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الشخص مكتئباً حين يلاحظ أن الآخرين ينجحون في أعمال صعبة بالنسبة له ، وعندما يواجه الأشخاص ذوو الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يستخدمون الاحتجاج والتنشيط الاجتماعي أو حتى القوة لإثارة التغيير ولكن إذا أخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مساراً جديداً .

وحين ترتبط فاعلية الذات المنخفضة مع بيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الإكثرات والاستسلام واليأس .

ويشير جابر (١٩٩٠ : ٤٤١) إلى أن "باندورا" قد توصل في نظريته عن فاعلية الذات (١٩٧٧) بتحقيق توازن بين مكونين أساسيين لبناء النظرية وهما "التأمل الإبداعي" ، والملاحظة الدقيقة". وبذلك فهو يختلف عن كل من "فرويد" و "يونج" و "آدلر" (Freud, Jung, Alder) حيث نجدهم قد وضعوا نظرياتهم بناءً على ملاحظاتهم وخبراتهم الإكلينيكية ، كما أنه يختلف عن كل من "دولارد" و "ميلر" و "سكينر" (Dollard, Miller, Skinner) لأن نظرياتهم أقيمت على دراسات وتجارب أجريت على الحيوان ، بينما نظرية فاعلية الذات تقوم على بيانات مستمدة بعناية من دراسة الإنسان.

ويذكربايارس Pajares (1996 : 562) أن باندورا حدد عدة حالات يمكن من خلالها تعميم أحكام الفاعلية الذاتية عبر النشاطات المختلفة وهي:

١- عندما تتطلب المهمات المختلفة نفس المهارات الفرعية، فمن الممكن في هذه الحالة توقع أن أحكام الفرد حول قدرته على إظهار المهارات الأساسية، يعني أنه يستطيع أن يؤدي مهاماً مختلفة.

٢- إذا كانت المهارات المطلوبة لإتمام نشاطات مختلفة، مهارات متلازمة أي يتم اكتسابها معاً، فإنه إذا اعتقد الفرد أنه يستطيع أداء أحد هذه الأنشطة فهو بالتالي يستطيع أداء باقي الأنشطة.

٣- أيضا هناك ما يسمى "تحول الخبرات" Transforming Experiences وهو نتيجة لتحقيق شيء صعب، فهذا الانجاز القوي، يقوي اعتقادات الفرد في فاعليته الذاتية عبر مساحات متنوعة وغير مترابطة من النشاطات، فعلىسبيل المثال "طلبة الدكتوراه عندما ينجزون أطروحتهم، فإن ذلك يمكن أن يعدل بشكل مثير من ثقتهم في التعامل بنجاح مع نشاطات وأحداث غير مرتبطة بمجال علمهم".

ويرى الباحث أن نظرية فاعلية الذات تهتم بأحكام الفرد حول مدى قدرته على إنجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية باعتبار أن هذه الأحكام محددات لسلوكه .

Ÿ أبعاد فاعلية الذات : Dimensions of self- Efficacy

حدد باندورا Bandara (194 : 1977) ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعاً لها وهذه الأبعاد هي :

١- قدر الفاعلية: Magnitude

وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا Bandura من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب ، لذلك يطلق على هذا البعد "مستوى صعوبة المهمة" Level of Task Difficulty .

(Bandura,1977: 194)

ويؤكد باندورا Bandura (195 : 1997) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل : مستوى الاتقان، بذل الجهد ، الدقة ، الإنتاجية ، التهديد ، التنظيم الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فرداً ما يمكن أن ينجز عملاً معيناً عن طريق الصدفة ولكن هي أن فرداً ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء .

٢- العمومية: Generality

ويشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة ، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة.

(Bandura, 1977 : 194)

وفي هذا الصدد يذكر باندورا Bandura (43 : 1997) أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة والطرق التي نعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية ، والمعرفية ، والوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف ، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه .

٣- القوة: Strength

إن المعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فمن الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما ، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهذا تكون فاعلية الذات لديه مرتفعة ، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف، وذلك تكون فاعلية الذات لديه منخفضة. وتتحدد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للموقف. (Bandura, 1977 : 194)

ويؤكد باندورا (44 : 1997) أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اجتياز الأنشطة التي سوف تؤدى بنجاح ، كما يذكر أيضاً أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة .

Ÿ مصادر توقعات فاعلية الذات Self-Efficacy Sources :

يوضح "باندورا" Bandura (1179 : 1989) أن هناك أربعة مصادر يستطيع الفرد من خلالها أن يكتسب فاعلية الذات وهي :

١- الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment :

إن لهذا المصدر تأثيره الخاص على الفاعلية الذاتية لأنه يعتمد على الإنجاز الشخصي المتقن للفرد ، أيضا يعد ذلك المصدر خبرة ناتجة عن أداء هادف، وهو المصدر

الأكثر تأثيراً في فاعلية الذات لدى الفرد ، ومدى تأثير الأفراد بهذه الخبرة وتفسيرهم لها يساعدهم في إبداع المعتقدات عن فاعلية الذات.

وفي هذا الصدد يشير جابر (١٩٩٠ : ٤٤٣) إلى ما يلي:

- إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل .
- إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد ، معتمداً على نفسه تكون أكثر تأثيرا على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقي فيها مساعدة من الآخرين.
- إن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض الفاعلية ، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد .

ويرى الباحث أن الإنجازات الأدائية تمثل أداء الفرد وخبراته السابقة المباشرة ، وأن الأداء الناجح يزيد من فاعلية الذات لدى الفرد بينما الإخفاق المتكرر مع بذل الجهد المناسب يؤدي إلى خفض درجة فاعلية الذات .

٢- الخبرات البديلة Vicarious-Experience:

ويعني هذا المصدر (التعلم بالملاحظة) أو "التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين" ، فمن خلال هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات في فاعلية الذات من الملاحظة أو الترجمة لسلوك الآخرين فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة ، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون تزيد من فاعلية الذات لدى الشخص الملاحظ ، كما أنه إذا لاحظ الشخص أن الآخرين يفشلون في عمل مشابه لما يقوم به على الرغم من الجهد الكبير الذي بذلوه ، فإن حكم الشخص الملاحظ على قدراته الخاصة ومهاراته سينخفض، والتعلم بالملاحظة يؤتي أفضل ثماره عندما يكون النموذج- الشخص الذي يقوم بالسلوك - مشابها للملاحظ في الوضع

الاقتصادي والجنس ، والثقافة ، والحالة الاجتماعية.

(Brown and Bettine, 1999: 232)

وبالإضافة إلى ما يمثله النموذج من أهمية لحياة الملاحظ ، فإنه يساعد في غرس اعتقادات ذاتية تحسن من سير ووجهة حياة هذا الملاحظ ، كما أن المقارنات الاجتماعية التي يجريها الفرد بين نفسه والآخرين تمثل جزءاً هاماً من هذا المصدر – التعلم بالنموذج – فهذه المقارنات يمكن أن تؤثر بقوة في تطوير اعتقادات الفرد حول قدراته ، ومن الضروري في هذا المجال أن نلاحظ أن الفشل الذي يواجهه النموذج يؤثر تأثيراً سلبياً في فاعلية ذات الملاحظ إذا كان هذا الملاحظ يرى أن لديه نفس قدرات النموذج الذي يلاحظه ، أما إذا كان الملاحظ يرى أن لديه قدرات تفوق قدرات النموذج ، فإن فشل هذا الأخير لا يكون له تأثيره السلبي في هذه الحالة .

ومع أن الخبرات من خلال الآخرين أضعف من الخبرات المباشرة ، إلا أن الخبرة من خلال الآخرين يمكن أن تنتج تغيرات دائمة ذات دلالة من خلال تأثيرها على الأداء ، فالناس الذين يقتنعون من خلال الآخرين بأنهم غير فعالين ، يميلون إلى السلوك بطرق غير مؤثرة ، وبذلك يتولد في الواقع دليل عدم فاعلية مؤكد ، بالمقابل فإن تأثيرات النموذج التي تحسن فاعلية الذات يمكن أن تقلل من تأثير الخبرة المباشرة للفشل وذلك من خلال التحمل للفشل المتكرر .

(Bandura, 1986: 400)

وفي دراسة لمعرفة أثر التعلم بالملاحظة على فاعلية الذات ، قام الباحثون بعرض شريط فيديو يصور بوضوح كيفية التعامل مع الأطفال الذين لديهم صعوبات تعلم ، وذلك على عينة من طلبة التربية ، كما تم عرض شريط آخر غير واضح على عينة ضابطة ، وقد أشارت النتائج إلى أن فاعلية الذات لدى العينة التجريبية قد زادت بصورة دالة ، بينما لم يكن هناك تغير دال لدى العينة الضابطة .

مما يؤكد أهمية التعلم بالملاحظة كمصدر من مصادر فاعلية الذات .

(Hagen, et. al,1998: 169)

ويرى باندورا Bandura (1977:197) أن الأشخاص لا يثقون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي لمعلومات مستوى فاعلية الذات ، ورغم ذلك فكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة Vicarious Experiences ، ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة والرغبة في التحسن والمثابرة مع الجهود ودراسة أنفسهم بالنسبة لاستطاعة الآخرين والقدرة على الإنجاز والتحسن في الأداء ، والخبرات البديلة ، والثقة عملية استدلالية تفيد في رفع مستوى فاعلية الذات ، والاقتناع بتوقعات الفاعلية بواسطة النمذجة فقط احتمال ضعيف وأكثر عرضة للتغير.

ويضيف باندورا Bandura (127 : 1982) أن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئيا بالخبرات البديلة أو رؤية الآخرين المشابهين وهم يؤدون بنجاح خاصة الذين يحكمون على أنفسهم بأنهم قادرون على إنجاز الأنشطة ،و بالرغم من ضعف المكونات المتشابهة المدركة في ملاحظة الآخرين ، فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث البيئية .

أي أن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون ترفع من مستوى فاعلية الذات لدى الفرد ، وملاحظة شخص آخر وبنفس الكفاءة وهو يفشل في أداء عمل ما ، تؤدي إلى خفض مستوى الفاعلية. وعندما يكون النموذج مختلفاً عن الملاحظ تؤثر المثيرات البديلة أدني تأثير على الفاعلية ، وتكون الخبرات البديلة أكبر تأثيراً عندما تكون الخبرة السابقة للأفراد عن النشاط المطلوب قليلة ، وآثار النمذجة بصفة عامة ليست في قوة الأداء الشخصي من حيث تأثيرها في زيادة مستوى فاعلية الذات لدى الفرد ، بينما يكون لها آثار قوية في خفض الفاعلية .

(جابر ، ١٩٩٠ : ٤٤٤)

ويرى الباحث أن ميل الفرد إلى ملاحظة الآخرين الذين لهم تقديرُ وكفاءة واهتمام اجتماعي يساهم في رفع فاعلية الذات مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل .

٣- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion :

إن الاعتقادات حول الذات تتأثر بالرسائل التي يحصل عليها الفرد من الآخرين ، ويطلق بايارس Pajares (1996)على هذا المصدر الإقناع الاجتماعي Social Persuasion ، ويشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين ، فالآخرون في بيئة التعلم الاجتماعية (المعلمون ، الآباء ، الأقران) يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح في مهام خاصة . ويمكن أن يكون الإقناع اللفظي داخلياً ، ويأخذ شكل ما يطلق عليه "الحديث الإيجابي مع الذات" .

وبالرغم من أن هذا المصدر ضعيف المعلومات عن معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته، إلا أنه يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تنمية معتقدات فاعلية الذات لدى الفرد ، ويمكن أن يؤثر هذا المصدر بصورة غير مباشرة من خلال تأثيره في فاعلية التغذية الراجعة .

(Mccown et al , 1996 : 269)

ويذكر باندورا Bandura (122 : 1982) أن الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين ، والاقتناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي للفرد لفظيا عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو الفعل ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة ، وأن الاقتناع الاجتماعي له دور هام في تقدم الإحساس بالفاعلية الشخصية ويستطيع الفرد أن ينجز بنجاح ، وأن الأفراد الذين لديهم قدرة على الاقتناع الاجتماعي يملكون قدرة خاصة في المواقف الصعبة ، وأن الإقناع اللفظي يستخدمه الأشخاص على نحو واسع جدا مع الثقة في ما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه ، وأن الاقتناع الاجتماعي يمكن أن يحدث زيادة في مستوى فاعلية الذات ، وأنه توجد علاقة تبادلية بين الأداء الناجح والإقناع اللفظي في رفع مستوى الفاعلية – الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد .

ويرى الباحث أن طبيعة معتقدات الفرد حول كفاءته وفاعليته الذاتية ترجع مباشرة إلى طبيعة الحوار الذهني الداخلي والحديث الإيجابي مع الذات فإذا كان الفرد مقتنع بإدائه ولديه دافعية عالية نحو النجاح فإنه قد يمتلك فاعلية ذاتية مرتفعة ٠

وهذا ما ينطبق عليه أيضاً عند اقتناعه من الآخرين فإذا استطاع الفرد أن يقتنع فهو قادر على مواجهة المواقف الصعبة مما يزيد في مستوى فاعلية الذات .

٤- الاستثارة الانفعالية Emotional Arousal :

يذكر باندورا Bandura (199 : 1977) أن هذا المصدر يعتمد على حالة الدافعية المتوفرة في الموقف بالإضافة إلى حالة الفرد الانفعالية ، وأن الاستثارة الانفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهوداً كبيراً وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية ، والاستثارة الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء ، وأنه يمكن خفض مقدار الاستثارة الانفعالية بواسطة النمذجة ، وبالإضافة إلى ذلك هناك متغير هام يعتبر أكثر تأثيراً في رفع مستوى فاعلية الذات وهو "ظروف الموقف نفسه".

ويشير باندورا Bandura إلى أن معظم الناس تعلموا الحكم على قدراتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية ، فالذين يملكون خوفاً شديداً أو قلقًا حاداً يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة ، وترتبط الاستثارة بعدة متغيرات هي:

أ- مستوى الاستثارة: وفي هذا ترتبط الاستثارة في بعض المواقف بتزايد الأداء.

ب- الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية: فإذا أدرك الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص ولكن عندما يكون خوفاً مرضياً فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى إنقاص الفاعلية .

جـ- طبيعة العمل : إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر الإتمام الناجح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة . (جابر ، ١٩٩٠ : ٤٤٥)

ويـذكـر بانـدورا Bandura (200 : 1977) أن مـصادر فاعليـة الـذات (الإنجـازات الأدائيـة ، الخـبرات البديلـة ، الإقنـاع اللفظـي ، الاسـتثارة الانفعاليـة) يـستخدمها الأفـراد في الحكـم علـي مـستويات الـذات ، وتوضـيح الاختلافـات بـين محتـوى المعلومـات في الأحـداث البيئيـة والمعلومـات الـتي يـستخدمها الأفـراد ، وتـؤثر المعلومات علي توقعات الفاعلية وهي تعتمد على كم التقدير المعرفي وعدد العوامل المحيطة التي يشملها المجتمع ، الموقف ، الخبرات الناجحة.

Ÿ أنواع فاعلية الذات :

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها :

١- الفاعلية القومية Population – efficacy :

يذكـر جابر (١٩٩٠ : ٤٧٧) أن الفاعليـة القوميـة قـد تـرتبط بأحـداث لا يـستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تـأثير التكنولوجيـا الحديثـة ، والـتغير الاجتمـاعي الـسريع في أحـد المجتمعـات ، والأحـداث الـتي تجـرى في أجـزاء أخـرى مـن العـالم والـتي يكـون لهـا تـأثير علـى مـن يعيـشون في الـداخل ، كمـا تعمـل علـى إكـسابهم أفكـار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد .

٢- الفاعلية الجماعية Collective - efficacy:

الفاعلية الجماعية هـي : مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظـام جمـاعي لتحقيـق المستوى المطلوب منها .

ويشير بانـدورا إلى أن الأفـراد يعيـشون غـير منعـزلين اجتماعيـاً ، وأن الـكثير مـن المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعيـة والمساندة لإحداث أي تغـيير فعـال ، وإدراك الأفـراد لفـاعليتهم الجماعيـة يـؤثر فيمـا يقبلـون علـى عملـه كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم الـتي تبقـى لـديهم إذا فـشلوا في الوصـول إلى النتائج ، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة .

ومثال ذلك : فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح ٠

(أبو هاشم ، ١٩٩٤ : ٤٥) .

٣- فاعلية الذات العامة Generalized self- Efficacy :

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد ، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به .

(Bandura , 1986 : 479)

٤- فاعلية الذات الخاصة Specific self- Efficacy :

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب – التعبير) . (أبو هاشم ، ١٩٩٤ : ٥٨)

٥- فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self- Efficacy :

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها . أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي .

(العزب ، ٢٠٠٤ : ٥١)

Ÿ خصائص فاعلية الذات :

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي :

١- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره .

٢- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما .

٣- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف .

٤- توقعات الفرد للإداء في المستقبل.

٥- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوافر لديه من مهارات ، ففاعلية الذات هي " الإعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة "

٦- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية .

٧- أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين ، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة .

٨- أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية ، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة .

٩- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف ، كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد .

١٠- أن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها .

وهـذه الخـصائص يمكـن مـن خلالها إخـضاع فاعليـة الـذات الإيجابيـة للتنميـة والتطوير ، وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة .

(Cynthia & bobko, 1994 : 364)

ويشير صديق (١٩٨٦ : ٢١) إلى عدة مظاهر لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال ومنها :

١- **الثقة بالنفس وبالقدرات** :

لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه والواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ ، والفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه ، ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه ، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

٢- **المثابرة** :

المثابرة سمة فعالة روحها السعى ، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود ، والمثابرة تعنى الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

٣- **القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين** :

تعتمد فاعلية الفرد على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين ، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء ، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي ، وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية .

٤ - **القدرة على تقبل وتحمل المسئوولية :**

تحمل المسئولية أمر له قيمته ، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيأً انفعالياً لتقبل المسؤولية ، ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته ، ويقدر على التأثير في الآخرين ، ويتخذ قرارته بحكمه ، ويثق الآخرون فيه وفي قدرته على تحمل المسئولية ، وفي كونه شخص يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً ، ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها ، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته ، ويحكم سلوكه الالتزام الخلقي ، والشخص السوى هو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه .

٥- **البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية :**

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة ، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة ، مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة ، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات ، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال .

ويذكر باندورا Barndura **(**38 : 1997**)** **أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي** :

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس .
- لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية.
- لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- لديهم طاقة عالية .
- لديهم مستوى طموح مرتفع ، فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.

- يعزون الفشل للجهد غير الكافي.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- لديهم القدرة على تحمل الضغوط .

بينما سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم) :

- يخجلون من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة .
- لديهم طموحات منخفضة .
- ينشغلون بنقائصهم ، ويهولون المهام المطلوبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة .
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات .
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب .

رابعاً : مستوى الطموح Level Of Aspiration

مقدمة

يعد الطموح من أهم السمات التي أدت إلى التطور السريع الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة فهو الدافع الذي يقوم بشحذ الهمم وترتيب الأفكار للإرتقاء بمستوى الحياة من مرحلة إلى مرحلة أخرى متقدمة٠ وما دام الطموح موجوداً عند الإنسان فلا يوجد سقف للتطور العلمي والحضاري لأنه من العوامل المهمة المؤثرة بما يصدر عن الإنسان من نشاطات وأفكار ، كما أن تقدم الأمم يرجع إلى توفر القدر المناسب من مستوى الطموح .

ويجب أن نوضح الفارق بين الطموح كمعنى ومستوى الطموح كشيء مقيس وذلك لأن بعض الباحثين لا يفرق بين الطموح ومستوى الطموح على اعتبار أن الحديث عن أحدهما يعني الحديث عن الآخر وهذا الاستنتاج غير صحيح وذلك لأن الطموح تصور وهو تصور قبلي أما مستوى الطموح فهو نتاج بعدى لقياس كمي ويجب الإشارة إلى أن الفرد لن يكون لديه مستوى طموح بالنسبة لجميع الأعمال وذلك على الرغم من أن لديه أهداف محددة ولكي يحدد مستوى طموحة لابد أن تتوافر لدية فكرة ما عن صعوبة العمل وعن قدرته على تعلمة أو أدائه .

(حسان ، ٢٠٠٥ : ٧٩) .

ويعتبر مستوى الطموح سمه من سمات الشخصية الإنسانية بمعنى أنها صفة موجودة لدى الكافة تقريباً ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبة أو بعيدة ، ويتم التعبير عن هذه السمة تعبيراً عملياً بإستخدام مصطلح مستوى الطموح وهو مصطلح سيكولوجي أجرائي يستخدم لقياس هذه السمة . (آمال علي ، ٢٠٠٢ : ٦) .

ويؤثر مستوى الطموح بشكل مباشر على قدرة الأفراد على اتخاذ القرارات التي يمكن أن تؤثر على مستقبل الفرد. (حسان ، ٢٠٠٥ م : ١٧٨) .

ويعتبر مستوى الطموح Level of Aspiration نسبي لدى لأفراد من حيث الأهداف التي يطمح الفرد في تحقيقها ووصولها إلى الحد المناسب له شخصياً ومحاولة تحدى العقبات والضغوط والوصول إلى مستوى طموح واقعي يتناسب مع إمكانيات الفرد والجوانب الإيجابية في شخصية من أجل محاولة تعويض للجوانب السلبية في الشخصية أو الحد من هذه الجوانب ، ويزداد مستوى الطموح لدى الأفراد شريطة توافر درجة من الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي .

(آمال باظه ، ٢٠٠٤ : ٣)

ويتناول الباحث مستوى الطموح من خلال العرض التالي :

١- مفهوم مستوى الطموح :

أ- مفهوم مستوى الطموح في اللغة :

أن معنى الطموح في مختار الصحاح (طمح) بصرة إلى الشئ ارتفع وكل مرتفع طامح ورجل طماح (بالفتح والتشديد) أي شرة ٠ (الرازي ، ب ٠ ت)

وفي المعجم الوسيط (طمح) الماء ونحوة طموحاً وطموحاً ارتفع بصرة إليه نظر ويقال (طمح) ببصرة رفعه وحدق (الطماح) الكثير الطموح وذو الطرف البعيد المرتفع ، الطموح يقال بحر طموح الموج أي مرتفع.

(مصطفى وآخرون ، ١٩٩١)

ومن خلال التعريفات التي أوردتها معاجم اللغة نجد أن الطموح يعني الزيادة والعلو والرفعه .

ب- مستوى الطموح سيكولوجياً:

يشير دسوقي (١٩٩٠ : ٣١) إلى أن مستوى الطموح هو المعيار الذي يحكم به الشخص على أدائة الخاص كنجاح أو فشل على بلوغ ما يتوقعه هو لنفسه في تمايز عن التحصيل وعن التطلع ، وأشار منصور (١٩٩٢ : ٣٤) إلى أن مستوى الطموح هو درجة تحقيق الهدف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه ويسعى لتحقيقه من خلال أدائه في

المجال الشخصي والنفسي والأكاديمي والمهني ، فالتغلب على ما يصادفه من عراقيل ومشكلات بما يتفق وتكوين الفرد وإطاره المرجعي وحسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها .

وعرفت كاميليا عبد الفتاح (١٩٩٠: ١٠) مستوى الطموح بأنه سمة ثابتة نسبياً تفرق بين الأفراد في محاولة الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطارة المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها .

ويرى عطية (١٩٩٥ : ٥٥) أن مستوى الطموح هو مدى قدرة الفرد على وضع وتخطيط أهدافه في جوانب حياته المختلفة ومحاولة الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف متخطياً كل الصعوبات وذلك بما يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطارة المرجعي وحسب إمكانات الفرد وخبراته السابقة التي مر بها.

ويذكر محمود (٢٠٠١ : ١٠) أن مستوى الطموح هو هدف ذو مستوى محدد يتطلع الفرد إلى تحقيقه في جانب من جوانب حياته على أساس تقديرة لمستوى قدراته وإمكاناته واستعداداته سواء كان هذا الجانب أسري أو أكاديمي أو مهني أو عام كما يتحدد مستوى هذا الهدف في ضوء الإطار المرجعي للفرد في حدود خبرات النجاح والفشل التي مر بها عبر مراحل النمو المختلفة .

وأما عاقل (٢٠٠٣ : ٢٦٣) فقد ذكر بأن مستوى الطموح هو مستوى قياس يفرض الفرد على نفسه ويطمح إلى الوصول إليه ويقيس إنجازاته بالنسبة إليه ومستوى الطموح دليل على الثقة ويتراوح ارتفاعاً وهبوطاً حسب النجاح والإخفاق .

ويشير معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥ : ٣) إلى أن مستوى الطموح هو سمه ثابتة نسبياً تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط .

وتعرف آمال باظه (٢٠٠٤ : ٧) مستوى الطموح بأنه الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها ويتسم بالعديد

من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به وإذا تناسب مستوى الطموح مع إمكانيات الفرد وقدراته الحالية والمتوقعة كانت السوية وإذا لم يتناسب معها ظهرت التفككية والاضطراب ودائما الفرد يحاول تخطى العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافه أو تعرقلها وأحيانا أخرى يفشل ويحبط ويقل مستوى طموح الفرد ٠ ويعتبر مستوى الطموح عامل واقعي للأداء والتفوق كما يعتبر من خصائص الشخص الصلبة التي تتحمل الضغوط وتتصف بالتحدي والضبط والالتزام.

ويعرف الباحث مستوى الطموح بأنه مستوى التقدم أو النجاح الذي يوّد الفرد أن يصل إليه في أي مجال يرغبه من خلال معرفته لإمكاناته وقدراته والاستفادة من خبراته التي مر بها .

٢- أساليب تحديد مستوى الطموح :

يمكن تحديد مستوى الطموح من خلال الأساليب التي تساعدنا في التعرف إلى ما إذا كان لدى الفرد طموح أم لا وفيما يلي إيجاز لتلك الأساليب :

أ- الدراسات المعملية LABORATORY STUDIES

تستخدم هذه الطريقة لقياس الأهداف القريبة فقط والتي يكون النجاح فيها ممكن التحقق بأقصر وقت وفي مثل هذه التجارب يعطي الفرد مهام معينة ويعرف الدرجة التي حصل عليها أو بلغها في المحاولة الأولى ، ثم يسأل عن الدرجة التي يتوقع الحصول عليها في المحاولة الثانية وقد قام عدد من العلماء بعمل تجارب تتضمن تجارب تتعلق بمستوى الطموح ومنهم ليفين levin ، وسيرز SEARS ، وفستينجر Festinger .

وقد أوضحت تجاربهم أن في التجارب المعملية تحدد المهام مستويات الفرد إذ يخبرنا الفرد عما يطمح في الوصول إليه والبعض يضعون أهدافهم أعلى مما عرفوة عن أدائهم السابق ، في حين البعض الآخر يضع هذه الأهداف مناسبة لأدائهم السابق وتلك الأهداف تكون مرتفعة بعد النجاح بينما تنخفض بعد الفشل .

(حنان الحلبي ، ٢٠٠٠م : ٤٥)

وقد أشار راجح (١٩٦٥) إلى أن البعض يغالي في تقدير نفسه والبعض الآخر يكون تقديرهم لأنفسهم أكثر اعتدالاً أو انخفاضاً ، ويتغير مستوى الطموح من وقت الآخر تبعاً لما يصادفه الفرد من نجاح أو إخفاق في بلوغ أهدافه فالنجاح من شأنه رفع هذا المستوى والإخفاق من شأنه النزول به ، كما أن ميل مستوى الطموح إلى الارتفاع بعد النجاح أقوى من ميل مستوى الطموح نحو الانخفاض بعد الفشل .

ويؤخذ على هذا الأسلوب أن التجارب المعملية توجب توافر شروط معينة لها وقد تختلف هذه الشروط في مواقف الحياة الواقعية عما هي علية في المواقف التجريبية وبناء عليه فإن ردود الأفعال الشخصية قد لا تكون كما هي عليه في الحياة الواقعية .

(المرجع السابق ، ٢٠٠٠م : ٤٥)

ب- دراسات الآمال studies of wishes

ذكر كوب COBB (1964) و سترانج STRANG (1954) أن قياس مستوى الطموح عند الأفراد نصل إليه من خلال استبيان مفتوح على المفحوصين عبارة عن سؤال محدد وهو : ما هي الأمال التي تريد أن تُقبل إليها في المستقبل ؟

أن دراسات الأمال تعد مؤشراً هاماً لتحديد أهداف الشخصية البعيدة والقريبة التي يطمح لها الشخص وتكون هذه الأهداف مختلفة من مرحلة إلى أخرى من عمر الفرد ٠

ففي مرحلة الطفولة تكون مبنية على الإنجاز الشخصي والقبول الاجتماعي أما في مرحلة المراهقة فهي تركز على الأشياء ذات القيمة الثقافية والحضارية كالمكانة والمنزلة الاجتماعية والشهرة والنجاح المالي ٠

(أولغا قندلفت ، ٢٠٠٢ : ٧٤)

ج - دراسات تناولت المثاليات Studies of IDEALS

أشارت هيرلوك (HERLOCK (1974 أن دراسة الشخصية المثالية ذات أهمية في تحديد مستويات الطموح لدى الأفراد ، وقد تمت دراسات على هذا المنوال بسؤال الفرد عن الشخصية المثالية التي يتمنى أن يكون على شاكلتها وأن معرفة مثالية الطفل

تشير إلى ما يأمل أن يكون عليه عندما يكبر ولكن الضرر المتوقع حدوثة في هذه الحالة أن تكون فرص نجاح الفرد للوصول إلى الشخصية المثالية التي يتمناها قليلة وضئيلة فقد تكون سمات الشخصية وقدرات الفرد غير مؤهلة لهذا النجاح مما يترتب عليه عدم واقعية مستوى طموح الفرد وإصابته بالإحباط واليأس .

وأن الطموح يعتمد بدرجة كبيرة على المقدرة فنحن ربما نرغب أن نكون شعراء أو علماء مشهورين ولكن إذا ما كانت إمكانياتنا قليلة فإننا نتخلى عن هذا الطموح مبكراً وغالباً ما نترك هذه الأهداف المستحيلة دون مبالاة وذلك لأننا لسنا مسؤولين عن توافر تلك الإمكانات وفي حالات أخرى نتخلى عن طموحاتنا على الرغم من ميولنا الكبيرة وهذا يعني أنه لا يكفي أن يكون لدينا ميل أو رغبة في هدف ما دون توافر قدرات مناسبة لهذا الطموح.

(عبد الوهاب ، ١٩٩٢ : ٢٤)

٣- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح :

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى الطموح منها عوامل ذاتية تتعلق بالشخص نفسه ومنها عوامل بيئية واجتماعية وما تقدمه من أنماط مختلفة من الثقافات والمرجعيات ولكن هذه العوامل يختلف مقدار تأثيرها من شخص لآخر حسب العمر والمرحلة التعليمية التي وصل إليها ، ومن هذه العوامل :

Ÿ **العوامل الذاتية الشخصية** : بما أن مستوى الطموح يتغير حسب تغير العمر فإنه يتأثر بتطور العوامل الشخصية للفرد مع تقدم العمر كالذكاء والتحصيل .

كذلك يتأثر بالخبرات التي يكتسبها الإنسان من خلال تجاربه التي مر بها في مراحل حياته المختلفة فاشله كانت أو ناجحة .

ومن هذه العوامل الذاتية المؤثرة في مستوى طموح الفرد :

أ- الذكاء :

يرتبط الذكاء بتحديد الفرد لمستوى طموحه ويتوقف مستوى الطموح على قدرة الفرد العقلية ، فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف أبعد وأكثر صعوبة .

والذكاء يمد الفرد بالقدرة على الاستبصار ووسائل تدبير الفرص وحل المشاكل والتغلب على العوائق واستخلاص النتائج والقدرة على التوقع .

(محمود ، ٢٠٠١ : ٥١)

وقد يؤثر الذكاء بشكل غير مباشر ذلك أن الفرد ضعيف الذكاء ينظر إليه الناس على أنه عاجز عن المشاركة و العمل الإيجابي ومن ثم قد يخفض من مستوى طموحة وهنا تظهر لدى هؤلاء الأفراد سمات الاتكالية والإنسحاب ويعجزون عن تحديد الأهداف بصورة واقعية والعكس تكون التوقعات بالنسبة للأذكياء حيث تقوى لديهم الاتجاهات الإيجابية والمشاركة الفعالة وتزداد ثقتهم بأنفسهم ويحققون مزيداً من النجاح فيرفعون من مستوى طموحهم .

(الشايب ، ١٩٩٩م) .

ويؤثر الذكاء في مستوى الطموح بأشكال متعددة فالأفراد الأذكياء نراهم أكثر استبصاراً بقدراتهم وبالفرص المتاحة أمامهم وبالعوائق التي قد تمنعهم من الوصول إلى أهدافهم .

ولذا فمن المتوقع أن يساعد ذلك على وضع مستويات طموح واقعية متناسبة مع قدراتهم وإمكانياتهم على عكس الأفراد الأقل ذكاء .

بالإضافة إلى ذلك فإن رد فعل الأذكياء إزاء الفشل يختلف في طبيعته عن رد فعل الأقل ذكاء ، ويؤثر في وضع مستويات طموحهم .

أن الأفراد ذوي الذكاء المرتفع أكثر واقعية لتحديد مستويات طموح تتفق مع قدراتهم العقلية والبدنية كما تتفق مع الفرص التي تتاح هم على عكس ذلك الأفراد ذوي الذكاء المنخفض كثيراً ما يتأثرون بما يستهويهم فيغالون إلى وضع أهداف بعيدة لا تتفق مع قدراتهم الفعلية التي يدركونها .

(أبو شاهين ، ١٩٩٥ : ٥٠)

ويرى الباحث أن نجاح الفرد في أي عمل يتوقف على ما يتمتع به من ذكاء خاصه في مجال الدراسة .

وأن الفرد الذكي يستطيع أن يستثمر كل إمكاناته المتاحة وقدراته المختلفة للحصول على ما يريد وذلك بوضع خطط واضحة ولو أخفق مرة فهذا يزيدة إصراراً لمواصله العمل لتحقيق ما يريد .

ب- التحصيل :

أكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على وجود علاقة بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح حيث أن الطلاب ذوي المستوى التحصيلي المرتفع يتمتعون بمستوى عال من الطموح بعكس ذوي المستوى التحصيلي المنخفض.

(محمود ، ٢٠٠١ : ٥٢)

ج – مفهوم الذات ومستوى الطموح :

لا شك في أن الصورة التي يضعها الفرد عن ذاته لها دوراً بارزاً في مستوى طموحة فيجب على الفرد أن لا يكون مغروراً يرى في نفسه القوى الخارقة القادرة على فعل كل شئ ، والتي في وسعها تحقيق كل الأهداف حتى لا يرتطم بأرض واقع إمكاناته ، وفي المقابل إن الفرد الذي يقلل من تقديره لذاته ويضع لها صورة مشوهة لن يستطيع أبداً تحقيق طموحة ، وذلك أما لشكه في قدراته أو خوفاً من الفشل وكل من الحالتين حالة التقدير الزائد للذات أو حالة التقليل من شأنها كلها حالات لا يستطيع الفرد فيها تحقيق مستوى طموحة.

وأشـارت دراسـة هـارلوك harlock (1967) أن الاستبـصار بالـذات يقـود إلى بنـاء طموح واقعي في حين ضعف الاستبصار بالذات يؤدي إلى بناء مستوى طموح مرتفع جداً فهو يرى أن للأهداف التي يضعها الفرد لنفسه تؤثر على مفهومه لذاته لأن الوصول لهذه الأهداف هو الذي يحدد فيما إذا كان الفرد يرى نفسه ناجحاً أم فاشلاً فإذا تمكن من تحقيق هذه الأهداف شعر بالثقة واحترام الذات وعندما لا يصل الفرد إلى هذا المستوى العالي فإنه يعود إلى تحقير الذات نتيجة الفشل الذي يؤدي بالفرد إلى وضع مستويات طموح غير واقعية مرتفعة أو منخفضة ٠ (موسى ، ١٩٩٠: ٥٦)

ويرى الباحث أنه إذا كان مفهوم الفرد لذاته يتسم بالوضوح والواقعية فإن ذلك يؤدي به إلى ارتفاع مستوى طموحه وتحقيق أهدافه .

د- الخبرات السابقة :

للنجاح والفشل أثراً قوياً جداً في طموح الفرد فإذا ما نجح الفرد وتفوق زاد طموحة ويظل الفرد مثابراً للمحافظة على ما حصل عليه من تفوق دراسي ومعنى هذا أن النجاح يدفع بالطموح إلى التقدم والنمو أما الفشل فيؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصيب بالعجز والإحباط . (محمود ، ٢٠٠١ : ٥١)

ويرى الباحث أن النجاح لا يؤثر فقط في رفع مستوى الطموح بل يؤثر في رضا الفرد عن ذاته وثقتة بنفسه ويعد دافعاً قوياً له في مسيرته العلمية .

Ÿ العوامل البيئية والاجتماعية :

إن للبيئة الاجتماعية دوراً كبيراً في نمو مستوى الطموح لأن البيئة هي التي تمد الفرد بمفاهيمه وثقافاته وهي التي تشكل الإطار المرجعي له. ولكن هذا التأثير يكون مختلفاً من فرد لآخر تبعاً لقدراته الذاتية وتبعاً لمضمون هذه القيم والمفاهيم التي تقدمها له فإما أن تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي أو تؤدي لنمو مستوى طموح غير واقعي فمثلا تلعب الأسرة دوراً كبيراً في تحديد نمو مستوى الطموح لأن الأفراد الذين

ينتمون لأسر مستقرة اجتماعياً وبيئاتهم أقدر على وضع مستويات طموح عالية ومتناسبة مع إمكاناتهم ويستطيعون بلوغها أفضل مما لو كانوا ينتمون إلى أسر غير مستقرة .

وهذا ما أكدته دراسات هيرلوك Hur1ick (1967) بأن استقرار الفرد داخل أسرته له دور كبير في مستوى الطموح فكلما كان مستقراً داخل أسرته كان مستوى طموحة أعلى كما أن اهتمام الآباء المبكر بما يخص أبناءهم له دور في مستوى الطموح لأن الأباء يمكن أن يدفعوا أبنائهم لمستويات طموح عالية ويساعدوهم على وضع صيغة لبلوغ تلك الأهداف ، وهناك بعض الآباء لا يكتفون بذلك بل يشاركوهم بالوصول إليها بطرق خاطئة أحياناً كالترغيب وممارسة الضغوطات والإكراه .

إن الآباء دوماً يدفعون أبناءهم لتحقيق ما فشلوا به ويعملون على إتاحة الفرص المناسبة لذلك ووضع الوسائل المساعدة لهم تحت خدمتهم مما يؤدي إلى تشجيع الأبناء للوصول إلى ذلك الطموح ورفع مستوى طموحهم بهذا الاتجاه ولكل من الوالدين أسلوبه الخاص بذلك وبطريقة غرس الطموحات لدى الأبناء بشتى الأشكال منها السوية ومنها الخاطئة فتبتدئ بالتوجيه وتنتهي بالضغط والقسوة . كما أن جماعة الرفاق لها دور كبير إما إيجابي أو سلبي لأن الفرد يتعلم منها ويأخذ الأفكار التي تشكل شخصيته فالفرد يجعل منهم المعيار الذي يقيس به تفوقه ونجاحه الأكاديمي ومن خلال المنافسة يحاول الوصول إليهم أو إلى مستوى أعلى منهم ، ولذلك فإن الجماعة التي يعيش فيها الفرد تمثل المعيار الذي يقيس بها أهدافه . (أولغا قندلفت ، ٢٠٠٢ : ٧٧)

٤- النظريات المفسرة لمستوى الطموح :

تعددت النظريات المفسرة لمستوى الطموح ومن هذه النظريات :

أ- نظرية آدلر Adler Theory :

يعتبر آدلر Adler الإنسان كائناً اجتماعياً تحركه دوافع اجتماعية في الحياة فهو له أهداف في حياته يسعى إلى تحقيقها وقد استخدام آدلر عدة مفاهيم منها :

١- الذات الخلاقة : وتعني ذات الفرد التي تدفعه إلى الخلق والابتكار .

٢- الكفاح في سبيل التفوق : وهو أسلوب حياة تتضمن نظرة الفرد للحياة من حيث التفاؤل والتشاؤم .

٣- الأهداف النهائية : حيث يفرق الفرد الناضج بين الأهداف النهائية القابلة للتحقيق والأهداف الوهمية والتي لا يضع الفرد فيها اعتباراً لحدود إمكانياته ويرجع ذلك إلى سوء تقدير الفرد لذاته .

(محمود ، ٢٠٠١م : ٤٨)

ب- نظرية القيمة :

قدمت اسكالونا Escalona نظرية القيمة الذاتية للهدف وترى أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختيار ، بالإضافة إلى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة . والفرد يضع توقعاته في حدود قدراته وتقوم النظرية على ثلاث حقائق هي:

١- هناك ميل لدى الأفراد ليبحثوا عن مستوى طموح مرتفع نسبياً .

٢- كما أن لديهم ميلاً لجعل مستوى الطموح يصل إرتفاعه إلى حدود معينه .

٣- أن هناك فروقاً كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل فبعض الناس يظهرون الخوف الشديد من الفشل فيسيطر عليهم احتمال الفشل وهذا ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف وهناك عوامل احتمالات النجاح والفشل للفرد في المستقبل أهمها الخبرة السابقة ، ورغباته ، ومخاوفه وأهدافه .

(المرجع السابق ، ٢٠٠١م:٤٩)

ج - نظرية كيرت ليفين Keart Levin

يذكرعبد ربه (١٩٩٥م : ٤٨) بأن من أهم دعاة هذه النظرية هو العالم ليفين وتسمى نظريته بنظرية المجال فهو يرى أن هناك عدة قوى تعتبر دافعة وتؤثر في مستوى الطموح ومنها :

١- عامل النضج : فكلما كان الفرد أكثر نضجاً أصبح من السهل عليه تحقيق أهداف الطموح لديه وكان أقدر على التفكير في الغايات والوسائل على السواء .

٢- القدرة العقلية : فكلما كان الفرد يتمتع بقدرة عقلية أعلى كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة .

٣- النجاح والفشل : فالنجاح يرفع من مستوى الطموح ويشعر صاحبه بالرضا أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط وكثيراً ما يكون معرقلاً للتقدم في العمل.

٤- نظرة الفرد إلى المستقبل : تؤثر نظرة الفرد إلى المستقبل وما يتوقع أن يحققه من أهداف في مستقبل حياته وعلى أهدافه الحاضرة .

٥- سمات الشخص الطموح :

أشارت أولغا قند لفت (٢٠٠٢ : ٧٩) إلى أن للإنسان الطموح سمات يمكن كشفها وبالتالي معاملته على أساسها وهي :

١- يلاحظ أن الإنسان الطموح إنسان لا يقنع بالقليل ولا يرضي بمستواه ووضعه الحالي بل يحاول دائماً أن يعمل على تحسين وضعه ويضع خططاً مستقبلية يسير على خطاها لينتقل من نجاح إلى آخر ، ولا يعد النقطة التي يصل إليها هي نهاية المطاف بل يعدها نقطة بداية للانطلاق إلى نجاح جديد شرط ألا يكون هذا الانتقال على حساب شخص آخر بل اعتماداً على مجهوده الخاص وانطلاقاً من تنمية قدراته .

٢- الإنسان الطموح إنسان لا يؤمن بالحظ أبداً بل يؤمن بأنه كلما بذل جهداً أكبر وقام بتطوير نفسه وبتنمية قدراته حصل على تقدم ونجاح جديدين ، كما أنه لا يعتقد أن المستقبل مرسوم له مسبقاً بل هو الذي يحدد هذا المستقبل بجهده وعمله ويرسم الخطوات المناسبة للوصول إلى هدفه أي أنه لا يعتمد على الظروف أبداً في تحديد مستقبلة .

٣- الإنسان الطموح لا يخشى المغامرة وكثيراً ما يعتمد على المجازفة للوصول إلى هدفه لأنه يطمع بتطوير نفسه بشكل سريع ويعتقد بلزوم القيام بقفزات ولو كانت غير محسوبة النتائج بشكل تام للوصول إلى هدفه ، ولا يخشى من المنافسة بل إن المنافسة تحضه وتشجعه على الإسراع بتطوير نفسه وهو يتحمل مسؤولية أية خطوة يقوم بها أو أي قرار يتخذه ولا يخشى الفشل بل إن الفشل يكون دافعاً وحافزاً لنجاح جديد قادم .

٤- إن الإنسان الطموح لا ينتظر الفرصة لتأتيه حتى يتقدم بل يقوم بخلق الفرص المواتية والمساعدة لتقدمه لأنه يريد أن يحرق مراحل تقدمه حرقاً ، فانتظار الفرصة يحتاج إلى زمن لذلك ينتهز جميع الفرص أو أشباه الفرص المواتية لدية ويقوم بخلق فرص جديدة تساعده على الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى أكثر تقدماً .

٥- كما أن الإنسان الطموح لا يتوقع أن تظهر نتائج جهوده بشكل سريع ومفيد له بل يضع احتمالات الفشل مثل احتمالات النجاح ويكون صبوراً على النتائج وغير ملول وإذا أصيب بالإحباط يستفيد من أسباب إحباطه السابق وتكون هذه الأسباب نقطة انطلاقه لنجاح جديد مستفيداً من أخطاء التجربة أو الفشل السابق .

٦- إن الإنسان الطموح يتحمل جميع أنواع الصعوبات والعقبات التي تقف بوجهه معترضةً سبيل تطوره ووصوله إلى هدفه المنشود بل يقوم بتنمية قدراته لتذليل الصعوبات التي تعترض طريقه ، ولا يثنيه الفشل ولا يحبطه ويجعله عاجزاً بل يكون دافعاً قوياً لاجتيازه والانطلاق إلى نجاح جديد آخر ، وهو يؤمن بفكرة أن الجهد والمثابرة هما الوسيلتان الوحيدتان الكفيلتان بالتغلب على أية صعوبة تقف بوجه الإنسان .

وذكرت حنان الحلبي (٢٠٠٠ : ٥٩) بأن هناك سمات مرتبطة بالشخص الطموح هي :

١- يميل إلى الكفاح .

٢- نظرته إلى الحياة فيها تفاؤل .

٣- لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

٤- يعتمد على نفسه في إنجاز مهماته .

٥- يميل إلى التفوق.

٦- يضع الخطط للوصول إلى أهدافه .

٧- لا يرضى بمستواه الراهن.

٨- يعمل دائما على النهوض بمستواه وتحقيق الأفضل.

٩- لا يؤمن بالحظ.

١٠- لا يعتقد أن مستقبل المرء محدد وأنه لا يمكنه تغييره .

١١- يؤمن أن جهد الإنسان هو الذي يحدد نجاحه في أي مجال .

١٢- يحب المنافسة .

١٣- يتغلب على العقبات التي تواجهه دائما .

١٤- متحمس في عمله .

١٥- يواصل الجهد حتى يصل بعمله إلى الكمال .

١٦- واثق من نفسه .

١٧- يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى هدفه.

١٨- لا يثنيه الفشل فيمنعه من مواصلة جهوده.

١٩- يحدد أهدافه وخططه المستقبلية بشكل مناسب .

٢٠- موضوعي في تفكيره .

٢١- يحب الناس ويجد نفسه في وجوده معهم.

٢٢- يحاول أن يصل إلى مركز مرموق في المجتمع .

٢٣- يضع إمكاناته وقدراته في خدمة أهدافه .

٢٤- متكيف مع ذاته ومع بيئته .

٢٥- مستقر انفعاليا ومنتج .

٦- دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية والناجحة في المجتمع :

في المجتمعات الماضية كان تأثير مستوى الطموح في بناء الشخصية تأثيراً ضعيفاً حيث كان للشخص دور محدد يعرفه سلفاً للقيام به في المستقبل ، والقليل من الأفراد من يطمح في أن يعمل أكثر مما هو متوقع منه فمثلاً ابن العامل لا يطمح إلا أن يكون عاملاً ، وابن الموظف سوف يكون بالتأكيد موظفاً فهو لا يطمح في أن يصل إلى درجة أعلى من التي وصل إليها أبية . إن تكوين المجتمع القديم يشجع على بقاء الفرد في المكان المرسوم له من قبل فالفرد يعيش في حالة خالية من الأهداف أي أن هدفه هو عدم الوصول إلى أي هدف بل إلى المكانة نفسها المرسومة له مسبقاً .

أما في المجتمعات الحديثة فإن الأبناء يتلقون من التشجيع والدفع مما يجعلهم يحاولون التمييز في الاختيار كما ينمي لديهم الطموح اللازم ليصبحوا مختلفين عن آبائهم أو الأشخاص المحيطين بهم سواء كان هذا التمييز في الجانب السوي أو في الجانب الشاذ ، ومن أخطر الأمراض التي تصيب المجتمع استسلام الفرد وعدم قيامه بمحاولة لتحقيق أي هدف من أهدافه نتيجة للضغط الممارس عليه من قبل هذا المجتمع أما في حال تحسن مستوى الطموح عند الأفراد فإن هذا يدفع إلى التقدم في بناء المجتمع لتحقيق المزيد من الطموح والأهداف ، أما فيما يخص الفرد فإن ارتفاع مستوى الطموح عنده يؤدي إلى ارتفاع درجة التمايز عنده أيضاً إضافة إلى قيامه بدور هام في تنوع الجهد وتحديد مستواه وكذلك في إحداث شحنات موجبة أو سالبة في القوى النفسية اللازمة لتحقيق الهدف ، كما يشكل بعداً أساسياً في تكوين البيئة النفسية للفرد ومجال

نشاطه على أساس أن توقعات الفرد في النجاح أو الفشل هي التي سوف تحدد قوة اندفاعه تجاه هدفه وخاصة أن هذه التوقعات تقوم على أساس معرفة الهدف .

ويرى فرانك (Frank) أن الشخصية تتميز من خلال مستوى الطموح إذ يقول :

" إن مستوى الطموحات هو مستوى الإنجاز القادم كمهمة مألوفة يحاول الفرد الوصول إليها بصورة صريحة .   (أولغا قندلفت ، ٢٠٠٢ ، ٨١)

ويرى الباحث إن مستوى الطموح يتأثر بالبيئة الاجتماعية فإتساع هذه البيئة ومرونتها وقلة الحواجز والعقبات فيها يساهم في تحقيق الأهداف والنجاح وارتفاع مستوى الطموح وبالتالي النظرة الإيجابية والتفاؤلية نحو المستقبل ومواجهة التحديات ومواكبة تطورات العصر .

ب- الدراسات السابقة :

رغم حداثة ظاهرة قلق المستقبل إلا أن هناك دراسات تناولت هذه الظاهرة بوجه عام وبمراجعة الدراسات السابقة العربية والأجنبية لم يجد الباحث أية دراسة – في حدود علم الباحث – اهتمت بموضوع الدراسة الحالية بشكل مباشر لذلك يمكن تقسيم الدراسات وثيقة الصلة بموضوع هذه الدراسة إلى ثلاثة محاور سيتم عرضها على النحو التالي :

أولاً : الدراسات التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات .

ثانياً : الدراسات التي تناولت فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات .

ثالثاً : الدراسات التي تناولت مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات .

وفيما يلي عرض لهذه الدراسات :

أولاً: الدراسات التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات :

أجرى رابابورت Rappport (1991) دراسة بعنوان تقدير الأساليب الدفاعية المستخدمة في مواجهة قلق المستقبل ، وهدفت الدراسة إلى قياس الدفاعية المستقبلية واستخدم الباحث ثلاثة مفاهيم للزمنية من أجل تقييم المستقبلية وهي : الكثافة Density أي (المدى الذي يمتلئ به حيز زمني يحدد بالأحداث والأفكار والمخططات) والاستمرارية Duration (أي المساحة لمناطق الزمن المختلفة) والامتداد extension(أي إسقاط الذات إلى الماضي وإلى المستقبل) ، وبلغت العينة ٥٤ فرداً منهم عينه تجريبية تبلغ (٢٧ طالباً) وعينة ضابطة تبلغ(٢٧طالباً) ، وأما الأداة فكانت تتمثل في مقياس خط الزمن لرابابورت (RTL) وهو تمثيل مساحي (فراغي) للخبرة الزمنية وذلك لإختيار وقع قلق المستقبل على الخبرة الزمنية للطلاب حيث طلب منهم تمثيل الزمن على شريط من الورق لكتابة التواريخ وبناء أهم الخبرات في حياتهم من الماضي والحاضر والمستقبل ، وتوصلت النتائج إلى أن عينة الاختبار في نتائج البحث قد أظهرت زيادة ملحوظة في التأكيد على الماضي والميل لتضييق الزمن الحالي والمستقبل حسب مؤشرات

زمنية محددة على خط الزمن لدى رابابورت وفسرت النتائج على أن الدفاع النفسي يعمل بموجب قلق المستقبل كما تعمل الدفاعات على تجنب الماضي أي أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يمكن أن يكونوا محصورين في أدائهم الزمني ويمكن أن يتراجعوا إلى الأمان الذي يترافق مع الماضي فهذا نمط من الدفاع المستقبلي ظهر في قياسات الزمن التي انعكست من خلال توزيع الخبرات (الكثافة) والمساحات المكرسة للزمن (الاستمرارية) وإسقاط الذات إلى الإمام ، وأن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يعتمدون على ميكانزمات الدفاع النفسي مثل التبرير والنكوص .

وقدم معوض (١٩٩٦) دراسة بعنوان أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الدينى في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة المنيا ، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعاليه العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة كلية التربية – جامعة المنيا ، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات وهي مجموعة العلاج المعرفي (١٠ طلاب ، ١٠ طالبات) ومجموعة العلاج النفسي الديني (١٠ طلاب ، ١٠ طالبات) والمجموعة الضابطة(١٠ طلاب ، ١٠ طالبات) ، و استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وبرنامج العلاج المعرفي وبرنامج العلاج الديني من إعداده ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامجين في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الذكور والإناث ، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استجابتهما للبرنامجين العلاجيين .

وقام ما كلويد وبيرن Macleod and byrne (1996) بدراسة بعنوان : القلق والاكتئاب وتوقع الخبرات المستقبلية السلبية والإيجابية ، والهدف من الدراسة الوصول إلى التمييز بين التفكير القلق والتفكير الاكتئابي فيما يخص توقع تجارب مستقبلية إيجابية وتجارب مستقبلية سلبية ، وأما العينة فكانت عينة ضابطة عددها (٢٠) ، وأما أدوات الدراسة فهي اختبار القلق والاكتئاب إعداد الباحث وتوصلت النتائج إلى تطبيق اختبار شفهي معدل لإختبار مدى سهولة تفكير العينة بالتجارب المستقبلة الإيجابية

والسلبية وقد كان المشاركون القلقون يختلفون عن الطبيعيين في أنهم أكثر توقعاً للتجارب السلبية المستقبلية أما المشاركون القلقون المكتئبون فقد أظهروا توقعاً أكبر للتجارب السلبية وتوقعاً أقل للتجارب الايجابية ، وكان قياس التقرير الذاتي لليأس والقلق يأخذ نمطاً متشابهاً للخبرات السلبية والخبرات الإيجابية مع بعض الفروق وقد تمت مناقشة النتائج من أجل التمييز بين الأثر الإيجابي والأثر السلبي.

وسعت دراسة ماكلويد وآخرون Macleod et al (1997) التي كانت بعنوان القلق والاكتئاب المبنى على تفسير الأحداث المستقبلية السلبية والإيجابية وهدفت الدراسة إلى التعرف على التشاؤم المتعلق بالمستقبل من خلال القلق والاكتئاب ، وتكونت العينة من مرضى قلقين وعددهم (٢٠) ومكتئبين وعددهم (١٥) ، وكانت العينة التي لديها أثر عال من القلق تشكل (١٧) فرداً ، أما العينة التي لديها أثر منخفض من القلق فهي تشكل (١٦) فرداً .

وطلب منهم تقدير إمكانية حدوث أحداث مستقبلية إيجابية أو سلبية وأن يقدموا تفسيراً لسبب حدوث هذة الأحداث لهم سواء (أسباب مساندة Proreason) أو عدم حدوثها (أسباب مناقضة conreasons) ، وكشفت نتائج الدراسة أن القلق والإكتئاب مرتبطين بالأحداث المستقبلية السلبية المحتملة فيما كانت الأحداث المستقبلية الإيجابية غير محتملة وكان المرضى القلقون والمكتئبون قد أعطوا أسباباً مساندة أكثر من المناقضة فيما يخص الأحداث المستقبلية السلبية وقد أعطوا أسباباً مناقضة أكثر من الأسباب التي تساند ما يخص الأحداث المستقبلية الإيجابية وذلك عند مقارنتهم مع العينة الضابطة .

وفي دراسة بيرن وآخرون Byrne et al (1997) بعنوان العزو والوصول إلى الإيضاحات الخاصة بأحداث المستقبل ودورها في القلق والاكتئاب ، وهدفت الدراسة إلى فحص المظاهر النوعية والكمية للتفكير المستقبلي عند المفحوصين مضطربي المزاج ، وتكونت العينة من قلقين (٢٥) وقلقين ومكتئبين مختلط (٢٥) وغير قلقين أو

مكتئبين (٢٥) ، واستخدمت الدراسة أداة تتعلق بتقديم سؤال حول سبباً كون هذه الأحداث (أسباب مساندة) أو عدم كونها (أسباب مضادة) ممكنة الحدوث لهم ، وأشارت النتائج إلى إظهار المشاركون مضطربو المزاج (القلقين والمختلطين) المزيد من الأسباب المساندة بالنسبة للأسباب المضادة فيما يتعلق بالأحداث السلبية والمزيد من الأسباب المضادة بالنسبة للأسباب المساندة فيما يتعلق بالأحداث الإيجابية مقارنة بالعينة الضابطة كما زود المشاركون مضطربو المزاج للقائمين بالبحث عن المزيد من الأسباب الداخلية والشاملة حول سبب إمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم وعدم حدوث الأحداث الإيجابية لهم ويستنتج من ذلك أنه يختلف المشاركون مضطربو المزاج عن العينة الضابطة بالمظاهر النوعية والكمية للتفكير المستقبلي .

وقام حسن (١٩٩٩) بدراسة عن قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية ، وتألفت العينة من (٢٥٠) طالباً وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية ، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بالنسبة لمتغيري الجنس والمستوى الاجتماعي والإقتصادي في قلق المستقبل .

كما أجرى حسانين (٢٠٠٠) دراسة بعنوان قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وهدفت الدراسة إلى محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من متغيرات الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب وطالبات الصف الثاني الثانوي ، وتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان والكشف عن الفروق بين الذكور والأناث وأيضاً التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل وقلق الامتحان في ضوء كل من متغيرات الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات ، وبلغ عدد أفراد العينة ٣٠٠ طالب وطالبة بالصف الثاني ثانوي ، وطبق عليهم مقياس قلق

المستقبل إعداد زاليسكي ومقياس قلق الاختبار إعداد سبيلبرجر ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد هرمانز ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبدالفتاح ، وكشف نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح وكذلك وجود علاقة إيجابية بين قلق المستقبل وبين قلق الاختبار كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل

وفي دراسة زالسكي وجانسون ZALESKi & JANSON (2000) التي كانت بعنوان قلق المستقبل ومركز الضبط على استراتيجيات القوة المستخدمة من قبل المشرفين العسكريين والمدنيين ، والتي هدفت إلى معرفة قلق المستقبل لدي المشرفون العسكريين ، فقد استخدمت الدراسة مقياس زالسكي(zaleski ,1996) واستبيان السلطة لرافن raven واستبان روتر Roter لمركز الضبط ، وتوصلت النتائج إلى إن الأشخاص المشرفين الذين سجلوا علامات مرتفعة كانوا يستخدمون استراتيجيات سلطة وقوة أكثر شدة عند محاولتهم التأثير على مرؤوسيهم مثل التهديد والعقاب والإكراة الشخصي ، وإن الأشخاص المشرفين الذين سجلوا علامات منخفضة على مقياس قلق المستقبل قد استخدموا استراتيجيات تتصف بالتعاون والعقلانية في المعاملة أُثناء التأثير على مرؤوسيهم .

وأما دراسه مورو Morrow (2000) فقد كانت بعنوان معرفة العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب الكليات ، وهدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى الطلاب في أحدى الكليات ومعرفة اضطرابات القلق العمومية الأولية ، واضطرابات القلق العمومية الثانوية واضطرابات القلق الأخرى وتكونت العينة من ثلاث مجموعات:

أ – ٢٤ مريضاً يتميزون باضطرابات القلق العمومية الأولى.

ب- ٢٥ مريضاً يتميزون باضطرابات القلق العمومية الثانوية.

ج- ٣٨ مريضاً يتميزون باضطرابات القلق الأخرى منها ، على سبيل المثال الوسواس القهري الأولى والخوف الاجتماعي واستخدمت الدراسة مقياس القلق من إعداد الباحث ومقياس الاستدعاء الحر لقياس خمسة موضوعات والتي تبدو فيها الهموم وهي كالتالي العلاقات ، العمل ، التهديد الجسدي ، المستقبل ، وأوضحت النتائج أن اضطرابات مرضي القلق العمومية كانوا مهمومين أكثر بالمستقبل من مرضى اضطرابات القلق غير العمومية وعلاوة على ذلك أشار التحليل البعدي لاختبار العلاقات الخطية إلى أن مرضى اضطرابات القلق العمومية كانوا أكثر هموماً للمستقبل من مرضى اضطرابات القلق العمومية الثانوية الذين كانوا بدورهم أكثر هما وانزعاجاً من المستقبل من مرضي اضطرابات القلق الأخرى٠ومع أن النتائج أوضحت أنه برغم الانزعاج أو الهموم حول المشاكل الحالية ربما لا يفرق بين مرضى اضطراب القلق العمومية من مرضى اضطرابات القلق الأخرى إلا أنه وجد مستويات عالية من الانزعاج والهم من أحداث المستقبل وهو ما يميز اضطرابات القلق العمومية.

وأجرى دياب (٢٠٠١م) دراسة بعنوان فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وهدفت الدراسة إلي التحقق من مدى فاعلية الإرشاد الديني النفسي في تخفيف قلق المستقبل ، وتكونت العينة من (١١٦) طالباً وطالبه بواقع (٥٨) من الذكور و(٥٨) من الأناث من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا ، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من أعداده ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن جميع أفراد العينة الأساسية تعاني من قلق المستقبل وأن برنامج الإرشاد الديني له أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة كما أظهرت نتائج الدراسة استمرارية التأثير الديني وفعالية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

وقامت إيمان صبري (٢٠٠٣) بدراسة عن بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الإنجاز ٠ وهدفت الدارسة إلى التعرف على العلاقة بين

المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات بإختلاف النوع شملت العينة ١٥٠ فرداً (٧٥ طالب و ٧٥ طالبة) ، واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاه نحو بعض المعتقدات الخرافية من إعداد الباحثة ومقياس قلق المستقبل من إعداد زاليسكي zaleski وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط عكسي دال إحصائيا بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين والمراهقات وكل من قلق المستقبل والدافعية للإنجاز وكذلك وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور ، مما يعني أن الذكور أكثر قلقاً على مستقبلهم من الإناث.

وأجرت نجلاء العجمي (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود ، وهدفت الدراسة إلى بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود ، وتكونت العينة من (٢٥١) طالباً و(٢٥٠) طالبة من جامعة الملك سعود ، وأما أدوات الدراسة فتكونت من : -

١- قائمة بك للإكتئاب تأليف بك وآخرون

٢- مقياس أيزنك للشخصية ٠

٣- مقياس بك لليأس٠

٤- مقياس القلق حالة وسمة من تأليف سبيلبيرجر وآخرون ٠

٥- مقياس كاتل للقلق الصريح والضمني من تأليف كاتل وشاير ٠

وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة ، وتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والأناث في قلق المستقبل لصالح الإناث ومن الممكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس الأكلينيكي والإرشادي والصحة النفسية ٠

وقـام ريـد ومنـسون Reid&Monsen (2004) بدراسـة تهـدف إلى التعـرف علـى كيفية التغلب على الخوف في المدارس وفهم وإدارة القلق وقد أشـارت نتـائج الدراسـة إلى ثلاثة أمور رئيسية تـرتبط ارتباطاً وثيقـاً بـالقلق والمتمثلة بفاعلية الـذات والقبـول الـذاتي ومستوى مهارة حل المشكلات فكلما زادت هـذه المتغيرات انخفض مـستوى القلـق لـدى الفرد وكلما انخفضت ارتفع مستوى القلق لدى الفرد .

كمـا أجـرى عـشري (٢٠٠٤) دراسـة بعنـوان قلـق المـستقبل وعلاقتـه بـبعض المتغيرات الثقافية دراسة مقارنة بين طلاب كليات التربية بمصر وسطنه عمان، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخـصص العلمـي في مـستوى قلق المستقبل وبلغت العينة ١٠٤ طالباً وطالبة من مـصر وسـلطنة عمـان ، وتوصلت نتـائج الدراسة إلى أن للبيئة النفسية والاجتماعية تأثيراً على قلق المستقبل فقد ارتفعت معـدلات القلـق لـدى العينـة المـصرية بالمقارنـة مـع مثيلتهـا العينـة العمانيـة ، كمـا أظهـرت نتـائج الدراسـة وجـود فـروق ذات دلالـة إحـصائية بـين متوسـطى درجـات طـلاب الفرقـة الثانيـة وطلاب الفرقة الرابعة على مقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالـح متوسـط طـلاب الفرقـة الثانيـة ووجـود فـروق ذات دلالـة إحـصائية بـين متوسـطي درجـات الـذكور والإنـاث لـصالح متوسـط الـذكور في قلـق المـستقبل إلا أنـه لا يوجـد فـروق ذات دلالـة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية .

وفي دراسـة كـاجـان وآخـرون kagan et al (2004) بعنـوان الوصـول إلى فهـم تفـسيرات الأحـداث الـسلبية والإيجابيـة المـستقبلية عـن المـراهقين وعلاقتهمـا بـالقلق والاكتئـاب فقـد هـدفت الدراسـة إلى فحـص اسـتخدام الـتغيرات الـتي أعطاهـا هـؤلاء المـراهقين لأحـداث المـستقبل وعلاقاتهـا بزيـادة معـدل الـشعور بـالقلق والاكتئـاب ، وتكونت عينة الدراسـة مـن ٣٩٩٥ طالبـاً تراوحت أعمـارهم مـن ١١- ١٧ عامـاً ، وطبـق عليهم استبانة المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس إعداد الباحث ، وتوصلت النتـائج إلى أن الطـلاب الـذين يعـانون مـن الـشعور بـالقلق أعطـوا نـسبة أعلـى لإمكانيـة

حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يوضحوا ميلهم إلى إمكانية حدوث الأحداث الإيجابية ، وأوضحت النتائج أن تأثير كل من الأحداث السلبية والإيجابية له علاقات مختلفة على توقع النتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل ، وأن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب .

وتناولت ناهد سعود (٢٠٠٥م) قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق ، وهدفت الدراسة إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة ، ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل ، ودلالة الفروق الإحصائية في قلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل تبعاً لمتغيرات:النوع،الدخل ، التخصص(علوم تطبيقية ، علوم إنسانية) والعمر ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٨٤ طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة ، والقائمة العربية للتفاءل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) ، مقياس جامعة الكويت لحالة القلق ، مقياس سمه القلق تأليف سبيلبرجر و تعريب أحمد عبد الخالق ومقياس الأمل لسنايدر (١٩٩١).

وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة القلقين جداً من الأناث بمقارنة مع الذكور، و ارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنه بالذكور ، وارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة بالكليات العملية ، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل ومجالاته المختلفة ، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق ودخل الأسرة كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل ، وتنخفض درجة قلق المستقبل مع التقدم في العمر ، ويرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية (التفاؤل – التشاؤم – الأمل) .

وقام حمزة (٢٠٠٥) بدراسة بعنوان قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج وكان الهدف من الدراسة الكشف عن الفروق بين قلق المستقبل لدى الأبناء الذين سافر آباؤهم للعمل بالخارج وبين الأبناء الذين لم يسافر آباؤهم للعمل بالخارج ، وتكونت

العينة من ١٠٠ طالباً من الذكور الملتحق بالحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة الجيزة والذين تتراوح أعمارهم من ١١ إلى ١٤ سنة وقد تم تقسيمهم إلى ٤٣ طالباً من أبناء العاملين بالخارج و٥٧ طالباً من أبناء غير العاملين بالخارج ، واستخدم الباحث اختبار الذكاء المصور من إعداد أحمد زكي صالح ، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث ، وكشف نتائج الدراسة أن أبناء العاملين بالخارج لديهم شعور بقلق المستقبل أكثر من ذويهم من أبناء غير العاملين بالخارج ، وأن هناك تأثير سلبي على اتجاهات أبناء العاملين بالخارج واضطراب سلوكهم مما يكون له أثر على القدرات التي تتطلب التفكير العلمي حيث يشعر الابن من عدم جدوى مستقبل العمل المدرسي بسبب غياب الأب .

وفي دراسة بولانوسكي Bolanwski (2005) عن القلق بشأن المستقبل المهني بين الأطباء الشباب ، والتي هدفت إلى معرفة معدل الشعور بالقلق بشأن المستقبل المهني والتعرف على العقوبات التي تواجههم في بداية عملهم المهني والعمل على خلق روح التحدي لقهر هذه العقبات ، فقد بلغت عينة الدراسة ١٠٠٠ طبيب من أطباء الامتياز البولنديين وأطباء الامتياز الفرنسيين وطبق عليهم استبانة لقياس معدل القلق إعداد الباحث .

وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع معدل مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل المهني لدى أطباء الامتياز في بولندا بينما معدل مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل المهني منخفض جداً لدى أطباء الامتياز الفرنسيين ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أطباء الامتياز الذين لديهم دراية بواجبات الطبيب اليومية يقومون بتطوير مهاراتهم العلمية وأيضاً لديهم استقلال مادي عن مؤسساتهم الطبية وينخفض لديهم معدل الشعور بالقلق تجاه مستقبلهم المهني ، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة أن ارتفاع معدل شعور القلق يرجع إلى الضغوط المكثفة المتمثلة في بيئة العمل وأن المعدل المرتفع لمؤشر الشعور بالقلق يكون له تأثيراً سلبياً على المستقبل المهني .

وقام إيزنك وآخرون Eysenck et al (2006) بدراسة حول القلق والاكتئاب وتأثيرهما على الماضي والحاضر والمستقبل ، وتألفت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم من (١٣–١٧) عاماً ومجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم من (١٨- ٢٩) عاماً ومجوعة أخرى في سن الثلاثينات ، وهدفت الدراسة إلى معرفة التوقيت للأحداث السلبية من حيث وقوعها في الماضي أو الحاضر أو المستقبل ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالاكتئاب يرتبط أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل وعلى العكس من ذلك يكون القلق مرتبط بتلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي .

وأجرى إبراهيم (٢٠٠٦) دراسة بعنوان فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني ، وبلغت العينة (٢٤) طالباً من طلاب التعليم الثانوي التجاري ، أما الأداة فهي مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية وبرنامج الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي إعداد الباحث ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ودرجاتهم بعد مرور شهر من التطبيق مما يعني فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل .

وقام مندوه (٢٠٠٦م) بدراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين طلاب

الجامعة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية في قلق المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنصورة ، وأما أداة الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الدراسي من إعداده ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسيين ذكور وإناث وطلاب التخصصات العلمية والأدبية ، والفرق الدراسية من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة في قلق المستقبل المهني بإبعاده المختلفة (القلق المهني ، القلق الاقتصادي ، القلق العام) لصالح الذكور وطلاب التخصصات الأدبية وطلاب الفرقة الرابعة بمعنى أن الطلاب الذكور ذوي التخصصات الأدبية وطلاب الفرقة الرابعة الأكثر قلقاً ، كما توصلت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة .

وأما دراسة سناء مسعود (٢٠٠٦) فقد تناولت بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ، وتكونت العينة من ٥٩٩ طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة والفنية ، وأما الأداة فقد استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية (من إعدادها) ومقياس الضغوط النفسية (إعداد زينب شقير) .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ، يوجد فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لصالح المراهقات ، ويتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بنوع التعليم ، كما يوجد تأثير للتفاعل بين الجنس وبين نوع التعليم على قلق المستقبل

والأفكار اللاعقلانية بينما لم يوجد هذا التأثير على ضغوط النفسية ، وتتأثر الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض ، متوسط ، مرتفع).

وقدم عبد المحسن (٢٠٠٧) دراسة بعنوان فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط ، والهدف من الدراسة الكشف عن العلاقة بين الوعي الديني وقلق المستقبل المهني ، ومعرفة الاضطرابات الأكلينكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية لذوي قلق المستقبل المهني ، ومعرفة مدى اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني بإختلاف الجنس (ذكور / إناث والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) والتخصص (الشعب العلمية / الشعب الأدبية) ، معرفة مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية ، ومعرفة مدى استمرارية أثر برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى العينة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج وخلال فترة المتابعة ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بشعبتها العلمية والأدبية واستخدم الباحث مقياس الوعي الديني من أعداد عبد الرقيب البحيري وعادل دمرداش ، مقياس الصحة النفسية للمراهقين (ApS) اعداد عبد الرقيب البحري ، مقياس قلق المستقبل المهني إعداد الباحث ، برنامج الإرشاد النفسي الديني إعداد الباحث .

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني تختلف بإختلاف نوعي الوعي الديني (الجوهري – الظاهري) والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى ، الفرقة الرابعة) والتخصص العلمي (الشعب العلمية – الشعبة الأدبية) ، ويتصف ذوو قلق المستقبل المهني بالعديد من الاضطرابات الإكلينيكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية كما في التراث النفسي ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الذكور والإناث لصالح الإناث ، وتوجد فروق ذات دلالة

إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الشعب العلمية والأدبية لصالح الشعب العلمية ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة لصالح الفرقة الأولى ، وتوجد فعالية لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة ، كما أن هناك استمرارية لفعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة .

وتناولت دراسة كرميان (٢٠٠٨) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على سمات الشخصية وقلق المستقبل لدى العاملين من الجالية العراقية باستراليا ، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) فرداً منهم ١٢٦ ذكور و ٧٢ إناث تراوحت أعمارهم بين (١٨- ٥٨) ، واستخدم الباحث مقياس قائمة الخمسة الكبرى (BFI) التي وضعها جون ودوناهو وكيتل John,Donahue and Kentle وذلك لقياس سمات الشخصية (الانبساطية ، الطيبه ، حيوية الضمير ، العصابية ، التفتح) وكذلك استخدام مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث .

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس في ابعاد الإنبساطية والطيبة وحيوية الضمير لصالح الذكور وفي بعد العصابية لصالح الإناث ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى افراد العينة ، وعدم وجود فروق ذلت دلالة إحصائية حسب الجنس والحالة الإجتماعية في قلق المستقبل وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب العمر في قلق المستقبل بين فئتي العمر (١٨- ٣١) سنة و (٣٢- ٤٥) سنة ولصالح الفئة الأخيرة وكذلك أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وبعد العصابية ولم تظهر وجود علاقة ارتباطية بينه وبين الأبعاد الأخرى .

ثانياً : الدراسات التي تناولت فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات :

أجرت عواطف صالح(١٩٩٣) دراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة الأسرية والدراسية والمالية والصحية والانفعالية وضغوط العمل ، والمستقبل المهني وضغوط الزواج ، والعلاقة بالجنس الآخر ، والأحداث الشخصية التي يتعرض لها الشباب الجامعي من الجنسين ، وتألفت عينة الدراسة من (٢٠٤) طالباً وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية الآداب (١١٤- ذكور) ، و (٩٠- إناث) وجميع أفراد العينة من مستويات اجتماعية واقتصادية متوسطة ، واستخدمت مقياس فاعلية الذات ، مقياس ضغوط الحياة ، استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي إعداد الباحثة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي من الجنسين.

وفي دراسة راوية دسوقي (١٩٩٥) التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات ، بهدف تحديد الفروق بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من المراهقات في الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة وكذلك في القلق والاكتئاب ، ومعرفة التفاعل بين فاعلية الذات ومستوى أحداث الحياة الضاغطة في تأثيرها المشترك على القلق والاكتئاب ، تألفت العينة من (٦٠) طالبة من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية والثالثة من المدرسة الثانوية بنات تراوحت أعمارهن من (١٦- ١٨) عام، واستخدمت مقياس فاعلية الذات العامة ، مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، قائمة القلق ، مقياس الاكتئاب ، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية في إحساسهم بضغوط الحياة لصالح منخفضي الفاعلية ، كما أن هناك فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية في القلق والاكتئاب لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية.

وفي دراسة باندورا Bandura (١٩٩٩) بعنوان فاعلية الذات والاكتئاب لدى المراهقين" ، والتي هدفت الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت فاعلية الذات تؤثر بشكل

مباشر أو غير مباشر على الاكتئاب لدى المراهقين ، وقد افترضت الدراسة أن نوعين من فاعلية الذات هما "فاعلية الذات الاجتماعية المدركة" – Perceived Social Self Efficacy ، و"فاعلية الذات الأكاديمية المدركة " – Perceived Academics Self Efficacy ، سوف يكون لهما تأثير على الاكتئاب لدى المراهقين ، وتألفت عينة الدراسة من (١٤٨ - ذكر) ، (١٣٤ - أنثى) من خلفيات اقتصادية واجتماعية أقل مقارنة بالمراهقين الذكور ، وتوصلت النتائج إلى أن المراهقين الذين لديهم فاعلية ذات اجتماعية عالية ، كان لديهم إنجاز أكاديمي أعلى ، وسلوك جانح أقل ، ومستوى منخفض من الاكتئاب ، وذلك مقارنة بالآخرين ذوي فاعلية الذات الاجتماعية المنخفضة ، كما كان لديهم مستوى أعلى من الاكتئاب. وأن الانخفاض في فاعلية الذات الأكاديمية ، وفاعلية الذات الاجتماعية يسهمان في ظهور الاكتئاب لدى المراهقين ، إما بشكل مباشر أو من خلال التأثير في الإنجاز الأكاديمي وفي السلوك البناء اجتماعياً.

وأجرى حسيب (١٩٩٩) دراسة بعنوان الاستقلال النفسي عن الوالدين ، وعلاقته بفعالية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الاستقلال النفسي عن الوالدين ، وكل من فاعلية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة ، وأيضاً دراسة الفروق بين الجنسين في كل من الاستقلال النفسي ، وفاعلية الذات ، والسلوك التوكيدي. وقد تألفت العينة من (١٤٦) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى من أقسام مختلفة بكلية التربية بالعريش جامعة قناة السويس ، طبق عليهم مقياس الاستقلال النفسي لطلاب الجامعة : ترجمة "محمد السيد عبد الرحمن" و "محمد محروس الشناوي" ، مقياس الفاعلية العامة للذات : ترجمة وتعريب " محمد السيد عبد الرحمن"، مقياس العلاقات الشخصية : إعداد "محمد السيد عبد الرحمن" ، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين أبعاد الاستقلال عن الوالدين – ما عدا الاستقلال المهني – وبين الفاعلية العامة للذات ، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين

فاعلية الذات وكل من الاستقلالية والتوجيهية ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في فاعلية الذات لصالح الذكور.

وقام الشعراوي (٢٠٠٠) بدراسة بعنوان "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية". ، وهدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين الجنسين ، وبين الصفين الأول والثاني الثانوي في فاعلية الذات وكذا تأثير تفاعل (الجنس × الصف الدراسي) في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات وتحديد علاقة فاعلية الذات بالدافع للإنجاز الأكاديمي ، والتوجه الشخصي ، وتحقيق الذات ، والاتجاه نحو التعلم الذاتي. وتألفت عينة الدراسة من (٤٦٧) من الطلاب بالصفين الأول والثاني الثانوي. واستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي من إعداده ، واختبار التوجه الشخصي وقياس تحقيق الذات لـ " شوستروم " ترجمة وإعداد "طلعت منصور وفيولا الببلاوي" ، ومقياس الاتجاه نحو التعلم الذاتي لـ "ججليلينمو " ترجمة وإعداد "صلاح مراد" ، وكشفت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين وكذا الصفين الأول والثاني الثانوي في متوسطات درجات فاعلية الذات ، ولا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل الجنس × الصف الدراسي في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات ، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وكل من الإنجاز الأكاديمي ، والتوجه الشخصي وتحقيق الذات والاتجاه نحو التعلم الذاتي.

وفي دراسة منى بدوي (٢٠٠١) التي كانت بعنوان أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات . حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على تحسين فاعلية الذات ، وتألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة بمدرستين من مدارس المرحلة الثانوية بالقاهرة ، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية (٥٠) طالباً و (٥٠) طالبة ومجموعة ضابطة (٥٠) طالباً و (٥٠) طالبة ، واستغرق تطبيق البرنامج (٨٠) يوماً

وتضمنت الدراسة تطبيق ثلاثة أدوات هـي "اختبـار أوتيس – لينـون للقـدرة العقليـة العامـة للمستوى المتوسط (١١- ١٦ سنة) ، ومقياس الكفاءة الأكاديمية إعداد (الباحثة) ، ومقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) والذي يقيس قوة اعتقاد الطالب للقيام بالسلوك الذي يحقق له النجاح التحصيلي. وقد دلت نتائج القياس (القبلي / البعدي) على تفوق طلاب المجموعة التجريبية في درجات مقياس فاعلية الذات مقارنة بدرجات طلاب المجموعة الضابطة ، مما يعني وجود تأثير إيجابي لبرنامج الكفاءة الأكاديمية المستخدم. كما دلت النتائج أيضاً على تفوق المجموعة التجريبية على درجات فاعلية الذات بعد تطبيق برنامج مهارات الاستذكار ، وقد أسفرت النتائج النهائية عن: تحسين مستوى فاعلية الذات بعد تطبيق برنامج "تنظيم الذات للتعلم".

كما أجرى روجرز وآخرون Rogers et.al (2002) دراسة تهدف إلى التقييم الإحصائي لمكونات العنصر- العام ، وإعداد نموذج لاختبار فاعلية الذات من خلال الممارسة العملية وجدولتها كما هدفت لتحدي العناصر البارزة المرتبطة بالقصد من السلوك ، وتكونت عينة الدراسة الأولى من (٥٨٩) دارساً من الدارسين بالكلية الحاضرين باستمرار بفصول الدراسة العملية ، وإكمال اختبارات قياس فاعلية الذات وجدولتها ، وتحليل البيانات مع ثبات تحليل مختلف الإجراءات ، كما تكونت عينة الدراسة الثانية من (٢٤٣) دارساً بالكلية كانوا من العناصر الناتجة من الدراسة الأولى ، فتم استخدام هذه العناصر الناتجة كمتغيرات مستقلة للتنبؤ بالسلوك العلمي ، ومقاصد السلوك ، وملاحظة مكونات النموذج التعادلي ممن واظبوا على فصول الدراسة العلمية وتمت معاينتهم وقياسهم مرة أخرى وملاحظة مدى فاعلية الذات لديهم أثناء الممارسة ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقاييس واختبارات ذاتية لقياس فاعلية الذات وجدولتها ، النموذج التعادلي الملاحظ ، وقد أسفرت النتائج عن أنه تمت ملاحظة ومدى كفاءة فاعلية الذات أثناء الممارسة العملية ولوحظ أنها متعلقة بالمقاصد السلوكية عن جدولة فاعلية الذات للعينة كما ارتبطت بعلاقتها بالسلوك عند مقارنتها بالفاعلية

الذاتية ومقاصد السلوك ، وتدعم النتائج الأنواع المختلفة ، ووظيفة الحافز ، والدافع فيما يتعلق بها من ثبات قيم فاعلية الذات من أجل تحديد مقاصد الممارسة والسلوك الظاهر.

وقام ويلز وهل Willis & Hill (2002) بدراسة عنوانها العلاقة بين فاعلية الذات والتغذية الراجعة للمعلم والدعم التقني للمتعلمين عبر الانترنت ، وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين فاعلية الذات والتغذية الراجعة للمعلم ، والدعم التقني للمتعلمين ، وتم استخدام مقياس فاعلية الذات ، كما تم تطوير "أداتين" من أدوات القياس لقياس "التغذية الراجعة للمعلم ، والدعم التقني للمتعلمين" ، كما تم دراسة المفردات التي استخدمت لتقييم التغذية الراجعة للمعلم والدعم التقني بواسطة مراجعان لمدى دقة الموضوع ، وتم توفير (٥٥) مادة على الانترنت ، وتم قياس تصورات المتعلمون عبر الانترنت فيما يتعلق بفاعلية الذات ، والتغذية الراجعة للمعلم ، والدعم التقني للطلاب. وقد بلغ حجم العينة (١٦٣) طالب من قسم تنمية الموارد البشرية ، وقد أجري (٧٢) طالب فقط الاستطلاع ونتج عن ذلك نسبة استجابة (٤٤٪) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في فاعلية الذات بين الطلاب وفقاً للخبرة والجنس ، والتصنيف ، ولا يوجد علاقة بين فاعلية الذات والتغذية الراجعة للمعلم ، وبين فاعلية الذات والدعم التقني للمتعلم.، ويوجد علاقة إيجابية بين التغذية الراجعة للمعلم والدعم التقني للطالب المتعلم ، وكنتيجة لهذه الدراسة ، تم اقتراح توسع نموذج "الحتمية التبادلية الثلاثية"لباندورا Bandura's Triadic reciprocal causation ليفيد المتعلم. ويفيد تطوير هذا النموذج في معرفة مدى تأثير بيئة المتعلم على نجاحه عبر الانترنت. بالإضافة إلى أنه يجب توفير الدعم المستقل ذاتياً للمتعلمون عبر الانترنت.

وتناولت دراسة فايد (٢٠٠٣) اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات تصور الانتماء لدى طلاب الجامعة ، وشملت الدراسة (٣١٢) طالبة بالفرقتين "الأولى والثانية" بقسم علم النفس ، تراوحت أعمارهن بين (١٧- ١٩) سنة

واستخدم مقياس تصور انتحار إعداد "رود" (١٩٨٨) ترجمة (الباحث) ، ومقياس اليأس إعداد عبد الله (١٩٩٥) ، وقائمة حل المشكلات إعداد "هيبتر وبيترسين" (١٩٨٢) ترجمة (الباحث) ، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد "راسيل" ترجمة "م الدسوقي" (١٩٩٨) ، ومقياس فاعلية الذات إعداد "شبرار وزملائه" (١٩٨٢) ترجمة (الباحث).

وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين تصور الانتحار وكل من اليأس والقصور في حل المشكلات والشعور بالوحدة النفسية ، وانخفاض فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٢ ، ٠,٥٢) بدلالة (٠,٠١) كما ظهر وجود قدرة تنبؤية لكل من (اليأس والشعور بالوحدة النفسية ، والقصور في حل المشكلات وانخفاض فاعلية الذات كل على حدة) بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة حيث جاءت معاملات الانحدار على الترتيب (٠,٢٧ ، ٠,١٩ ، ٠,٠٩ ، ٠,١٧) .

وأجرى ألفورد Alvord (2003) دراسة بعنوان مقارنة إدراك فاعلية الذات الاجتماعية وتقدير الذات بين طلبة المنازل وطلبة الكليات المتعلمين التقليديين، وهدفت الدراسة إلى البحث في أن الاتصال العادي أثناء حضور فصول الدراسة في المدارس العامة بين الطلاب يتيح فرصة تنمية فاعلية الذات الاجتماعية ويزيد من تقدير الطلاب لذواتهم. كما لا يتيح التعليم المنزلي تنوع الاتصال بين طلابه. واقترحت هذة الدراسة أنه يمكن اكتساب السلوك الاجتماعي عندما يقوم الأفراد بتقليد السلوك المشكل، وينشأ السلوك الاجتماعي من خلال الاتصال المباشر مع الأشخاص المتكيفين، كما اقترحت هذه الدراسة وجود اختلافات بين كل من الطلاب الجامعيين المنزليين مقارنة بطلاب المدارس التقليدية في فاعلية الذات الاجتماعية ، وفي تقديرهم لذواتهم ، وتقارن هذه الدراسة بين فاعلية الذات الاجتماعية وتقدير الذات بين طلاب الجامعة بالمنازل وطلاب المدرسة التقليدية وتألفت عينة الدراسة من (١٧٩) من طلاب السنة الأولى الجامعية وتم تقسيم العينة كالتالي (٦٧) طالب ، (١١٢ – طالبة) ولقد اشتركوا في فصل إلزامي لمدة ستة أسابيع بهدف تغريب الطلاب الجدد في الحياة الجامعية. وتم تقييم الفاعلية

الذاتية الاجتماعية باستخدام ترتيب الطلاب بواسطة هيئة التدريس ، ومقياس فاعلية الذات الاجتماعية. واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات لـ (Rosen- Beng) كمقياس لتقدير الذات ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الطلاب بالمنازل والطلاب المتعلمين بطريقة تقليدية فيما يتعلق (بالاتصال الاجتماعي / تقدير الذات / فاعلية الذات) ، و يقوم الأساتذة الجامعيون بترتيب درجات الطلاب المنتسبين ، وتنخفض الدرجات فيما يتعلق بالكفاءة الاجتماعية مقارنة بالطلاب المتعلمين تقليدياً أو الطلاب بالمنازل أثناء مستويات الصفوف الأخرى، كما يوجد فروق اجتماعية بين المجموعتين في كل من فاعلية الذات الاجتماعية وتقدير الذات لصالح طلاب الكليات .

وقام باكتشيني وماجليلو Bacchini & Maglialo (2003) بدراسة عنوانها صورة الذات وفاعلية الذات المدركة أثناء فترة المراهقة ، وهدفت الدراسة إلى تقييم الصورة الذاتية وفاعلية الذات المدركة أثناء المراحل المختلفة لفترة المراهقة. وقام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية لعينة تكونت من (٦٧٥) مراهقاً تم اختيارهم وفقاً للجنس (٢٨٩) ذكور ، (٣٨٦) إناث تراوحت أعمارهن بين (١٣ – ١٩) عام ،المنطقة السكنية (الخلفيات الاجتماعية من المنخفض للمتوسط ، ومن المتوسط للمرتفع) ، ونوع المدرسة (الفنون الإيطالية ، العلوم ، اللغات) ، والمدرسة (الثانوية ، المدرسة المهنية)، كما تم تطبيق استفتاء على المراهقين لعرض الصورة الذاتية ، وتقييم أبعاد الجسم ،ومقاييس فاعلية الذات المدركة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وصف المراهقون أنفسهم بصفات إيجابية ، وأن الطلاب الذكور بالمدارس المهنية لديهم تكوين أفضل عن صورتهم الذاتية بالمقارنة بطلاب المدارس الثانوية كما يوجد تأثير دال إيجابي لكلاً من العمر ، والمنطقة السكنية بشكل سوي ، وكذلك وجود فاعلية ذات أكاديمية لدى الطالبات بالمدارس الثانوية أفضل من الطلاب الذكور ، كما اتضح وجود فاعلية ذات مدركة للفتيات وكانت أقل من الطلاب الذكور بالمدارس الثانوية.

وفي دراسة عبدالقادر (٢٠٠٣) بعنوان فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات واتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب مدرسة الزهرات التجريبية للغات بالقاهرة ، وتم اختيار العينة من بين مرحلة المراهقة وتراوحت أعمارهم بين (١٣ – ١٩) سنة بمتوسط قدره(١٥,١٨) وانحراف معياري قدره (١,٣٣) ، وقد استخدم الباحث مقياس فعالية الذات لدى المراهقين من إعداده ، ومقياس أساليب التفكير المستخدمة في صنع قرار لدى المراهقين من إعداده ، ومقياس سلوك اتخاذ المخاطرة لدى المراهقين من إعداده ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين فاعلية الذات واتخاذ قرار بالمخاطرة المحسوبة لدى أفراد عينة الدراسة ، ووجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين فاعلية الذات وأساليب التفكير الخمسة المستخدمة ، في صنع القرار ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات واتخاذ المخاطرة وأساليب التفكير الخمسة المستخدمة في الدراسة وكانت الفروق لصالح الذكور ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرحلتين التعليميتين (الإعدادية والثانوية) في أبعاد متغيرات الدراسة (فعالية الذات وأساليب التفكير واتخاذ المخاطرة) وأيضاً وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث منخفضي ومرتفعي فعالية الذات على أبعاد ومتغيرات الدراسة (أساليب التفكير واتخاذ المخاطرة).

وقام سترلينكس Strelneks (2003) دراسة بعنوان العلاقة بين المفاهيم الذاتية لمجال معين ، والفاعلية الذاتية ، والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب ، وهدفت الدراسة إلى تقييم العلاقة بين المفاهيم الذاتية لمجال معين لدى الطلاب ، ومعتقدات فاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي للطلاب المراهقين. ووفقاً للدراسة ، فإن كلاً من المفهوم الذاتي ومعتقدات فاعلية الذات يمثلان معتقدات ذاتية غاية في الأهمية عند إدراك الطلاب للإنجاز الأكاديمي بشكل أفضل . وترتكز الدراسة على كل من "مفهوم الذات،

ومعتقدات فاعلية الذات" وذلك بهدف الحصول على معلومات حول التصورات الذاتية للطلاب في المجالات المختلفة ، وعلى مستويات التخصص المتعددة. وتألفت عينة الدراسة من (١٤٩٤) من طلاب المدارس المتوسطة ، واستخدمت الدراسة مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد لـ "براكن" Bracken (1992) ؛ وذلك لتقييم التصورات الذاتية للطلاب ضمن خمسة (٥) مجالات مختلفة "الأسرة – المجتمع – التأثير – القدرة –الإنجاز الأكاديمي" ، ومقياس فاعلية الذات لـ "باندورا" Bandura (1989). وذلك لتقييم معتقدات فاعلية الذات لدى الطلاب ومدى كفاءة إنجازهم الأكاديمي ، ومعتقدات فاعلية الذات للتعلم ومدى كفاءة تنظيم الذات لدى هؤلاء الطلاب ، ولقد استخدمت الدراسة المقياسان السابقان "مفهوم الذات – فاعلية الذات" لتقييم معتقدات الطلاب بشأن قابليتهم لإتقان الموضوعات الأكاديمية وقدراتهم على تنظيم أنشطة تعلمهم بالطرق التي تعزز الإنجاز الأكاديمي ، وقد أسفرت النتائج أن مفهوم الذات الأكاديمي ومعتقدات فاعلية الذات يعتبران مكونين هامين للتحفيز المطلوب مع مراعاة الأداء الأكاديمي و أن المفهوم الذاتي الأكاديمي ،ومعتقدات فاعلية الذات لديهم قوى تنبؤية مختلفة وفقاً للمجموعات البحثية المختلفة.

وأجرى جودي Judy (2003) دراسة تهدف إلى التحقق من الفاعلية الاجتماعية والإدراكات الأبوية لفاعلية أبنائهم ، والتي لها سيطرة محسوسة عليهم ، ولديهم رضا بأبوتهم ، وذلك على عينة آباء أساءوا معاملتهم لأبنائهم (ن = ٣١) ، وآباء معاملتهم حسنة مع أبنائهم (ن = ٣٤) ، كما هدفت الدراسة لتقييم الأفكار الأبوية للفاعلية الاجتماعية لأبنائهم مقارنة بنظرائهم من نفس العمر ، وهؤلاء الآباء لديهم قلق أبوي بخصوص فاعلية أبنائهم الاجتماعية ، قيمت الباحثة القدرات المدركة للفاعلية الأبوية لتحقيق تقدم في الفاعلية الاجتماعية للأبناء والمزاج النامي والمحسوس لديهم في ضوء إدراكهم لفاعلية آبائهم ، وقد أسفرت النتائج عن أن الأبناء المساء معاملتهم اتضح أن فاعليتهم الذاتية منخفضة مما كان له تأثير على نموهم وهذا يرتبط بفاعلية الذات الأبوية

المنخفضة ، كما أن مستوى القلق مرتفع لدى الآباء والأبناء المساء معاملتهم مقارنة بالآباء والأبناء النظراء لهم غير المساء معاملتهم حيث اتضح أن فاعليتهم الذاتية أعلى وتطورهم ونموهم أسرع .

وفي دراسة موريتا Muretta (2004) بعنوان استكشاف المصادر الأربع لفاعلية الذات ، والتي هدفت إلى إثبات صحة الباحثين في فاعلية الذات بتفسير وافتراض أن الأربعة مصادر المتميزة لفاعلية الذات هي المسئولة عن معتقدات الأفراد حول كفائتهم وفاعليتهم الذاتية "الأداء الإنجازي، الخبرات البديلة ، الإقناع اللفظي ، الإستثارة الفسيولوجية " وعلى الرغم من عمومية هذه الافتراضات ، إلا أنه لا يوجد حتى الآن أي دراسة تجريبية تؤكد وجود الأربعة مصادر المتميزة للفاعلية الذاتية. وعلاوة على ذلك لم تجري أي دراسة تجريبية تثبت صحة الافتراض "بأن الفاعلية السابقة تعمل على تقوية فاعلية المرء السابقة" بينما "الخبرة السابقة المضادة" سوف تضعف من فاعلية المرء الذاتية" كما يتمثل الهدف الآخر لهذه الدراسة في سد هذه الفجوات. وتمثلت أدوات الدراسة في "مقاييس تم تصميمها لقياس الفاعلية الذاتية السابقة "الخبرات البديلة" فيما يتعلق بأداء مهمة معينة" ، وتألفت عينة الدراسة من (٤٣٤) موظف في قسم صيانة الطائرات في الساحل الشرقي. ولم يستجيب (٢٧٢) موظف ، فأصبحت العينة الفعلية (١٦٢) موظف. ولقد أوصى باندورا Bandura (2001) باستخدام (التحليل العاملي) وذلك لضمان تجانس المفردات لكل مقياس ولهذا لم تستخدم المفردات المصممة لقياس "الخبرات البديلة ، والإقناع اللفظي" وذلك لعدم تجانسها. ولقد تم استخدام التحليل العاملي لاختبار الفروض ، وقد أسفرت النتائج عن أن تجارب الإتقان القوية (الخبرات البديلة) و (الاستثارة الفسيولوجية) يرتبطان بالفاعلية الذاتية المرتفعة ، بينما ترتبط تجارب الإتقان المضادة والاستثارة الفسيولوجية المضادة بالفاعلية الذاتية المنخفضة ، وتم الحصول على أول دليل تجريبي على أن تجارب الإتقان السلبية أو المضادة قد ينتج عنها فاعلية ذاتية منخفضة.

وأما دراسة دويتز Dewitze (2004) بعنوان استكشاف العلاقة بين معتقدات فاعلية الذات والهدف من الحياة ، فقد هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقات المباشرة بين الأشكال العديدة لمعتقدات الفاعلية الذاتية فيما يتعلق بطلاب الجامعة وهدف الحياة .

ولقد تم استخدام نظام العلاج بالمعنى Logotherapy لـ (فيكتور فرانكل) Viktor Frankl's (1988و 1985) وذلك لمساعدة الأفراد على مواجهة مخاوف الحياة. ولقد قام Frankl (1988) بتوضيح أنواع السلوك اللازم للحصول والحفاظ على هدف الحياة ومثال على ذلك (مصادقة الناس ، التعامل مع الضغوط). وعلى أي حال ، فقد كان "فرنكل" Frankl وبعض الممارسين الآخرين لهذه النظرية "Logo therapy" أقل وضوحاً فيما يتعلق بكيفية انخراط الأفراد في السلوكيات اللازمة لتحسين شعورهم بهدف الحياة. ومن وجهة أخرى ، استخدم الباحثون الآخرون نظرية "باندورا" Bandura (1977- 1997) للفاعلية الذاتية لفهم وإدراك آلية السلوكيات المختلفة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين معتقدات الفاعلية الذاتية وهدف الحياة.

وقام كيلر Keller (2004) بدراسة بعنوان العلاقة بين السلوكيات الأبوية والنضج المهني والفاعلية الذاتية لدى المراهقين ، وقد هدفت الدراسة إلى تقييم العلاقة بين السلوكيات الأبوية والنضج المهني لدى المراهقين. وتألفت عينة الدراسة من (٢٩٣) طالب في الصف الثامن طبق عليهم مقياس السلوكيات الأبوية ، ومقياس النضج المهني ، ومقياس فاعلية الذات لاتخاذ القرار المهني هذا بالإضافة إلى أنه قام (١٤٧) أب من آباء المراهقين باجتياز مقياس السلوكيات الأبوية ، وقد أسفرت النتائج عن أن السلوكيات الأبوية ترتبط بالنضج المهني للمراهقين. وتبدو السلوكيات الأبوية العاطفية أكثر وضوحاً وذلك بالمقارنة بالسلوكيات التعليمية . وتميل الفاعلية الذاتية لاتخاذ القرار المهني لدى المراهقين. كما تتوسع نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات أخرى في مجال المهن لكي يستفيد منها الآباء والمعلمون وذلك لتنمية مهارات الأسرة في التعامل مع المراهقين.

وفي دراسة Smith (2004) بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية ومستوى المهارة المعرفية البعدي لدى المراهقين ، هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين متغيرات نظرية التنظيم الذاتي للتعلم وهي " القدرة المعرفية ، القدرة المعرفية البعدية ، التحفيز" .كما هدفت الدراسة أيضاً لاختبار "فاعلية الذات والنجاح المدرسي" ،والفروق بين الجنسين ، وتألفت عينة الدراسة من (٥٤) طالب وطالبة من التعليم الثانوي : (١٨ – ذكور) ، (٣٦ – إناث) من المدرسة الداخلية الخاصة للطلاب ذوي الدخل الأسري المنخفض. كما تم قياس مستوى المهارة المعرفية البعدية باستخدام "المقابلة المعرفية البعدية" Rafoth (1995). وكذلك تم قياس معتقدات فاعلية الذات الأكاديمية باستخدام ملف "التصور الذاتي للمراهقين" Harter (1985). كما تم قياس القدرة المعرفية باستخدام نتائج اختبارات الذكاء ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى المهارة المعرفية البعدية ومعتقدات فاعلية الذات الأكاديمية ، وأن اختلاف الجنس يؤثر على تحليل الآداء ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في فاعلية الذات الأكاديمية لصالح الذكور ووجود علاقة بين فاعلية الذات ومستوى المهارة المعرفية.

وفي دراسة قامت بها ايجليسيا وآخرون Iglesia et al (2005) هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٦) طالباً ، واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات ومقياس القلق ومقياس الضغط النفسي ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي ، وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة .

وقام كروكيت وآخرين Crockett et al (2006) بدراسة عنوانها العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وكل من الأوضاع النفسية والتوافق لدى المراهقين والعلاج المتمركز حول الذات ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات

الأكاديمية وكل من الأوضاع النفسية للمراهقين وأشكال التوافق النفسي لديهم.

وتألفت عينة الدراسة من (٦٠٦) مراهقا تتراوح أعمارهم بين (١٢ – ١٣) سنة وتم أخذ بياناتهم عن طريق المسح الشامل من بداية الطفولة وحتى الشباب ، وتم استخدام تحليل مزدوج لتحديد مجموعات مميزة من الشباب قائمة على أساس "تنظيم الذات وكل من فاعلية الذات الأكاديمية ، وفاعلية الذات المدركة" ، وقد تم تحديد خمسة أزواج وتتبادل مع المتوسط والمخاطرة السلوكية والتنظيم الذاتي ومجموعات المخاطرة الشعورية ، وهذه الأزواج كانت مرتبطة بالأشكال المميزة للتوافق النفسي لمدى أربعة سنوات ، وفي الأعمار التي تتراوح بين (١٦ – ١٧) عام ، وكشفت نتائج الدراسة إن الشباب في المجموعة "المثالية" الـ Optimal أظهروا أداءً أكاديمياً أفضل ومشكلات سلوكية أقل وأيضاً أعراض اكتئاب أقل من الشباب في في المجموعة المتوسطة Average ،كما اختلفت المجموعات الثلاثة في أعراض السلوك المضطرب ، كما اتضح أن هناك بعض الاختلافات فيما بين المجموعات الخمسة تأكدت عندما تم التحكم في المتغيرات الديموجرافية والتكوينية. وهذه النتائج قد دعمت وجود المجموعات المختلفة للشباب الذين يتبعون الأسلوب المتقدم وربما يقومون باختبار الأشكال المختلفة للتوافق الشخصي والاجتماعي.

وفي دراسة جراي Gray (2006) بعنوان فاعلية الذات المدركة بين آباء المراهقين بالمرحلة الوسطى دراسة نوعية ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن معنى فاعلية الذات الأبوية لدى أباء المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٤- ١٧) عاماً . وتم استخدام المنهج الوصفي لفحص معتقدات فاعلية الذات الأبوية ، وأهداف ومسئوليات آباء المراهقين ، وفهم وإدراك دورهم في تطوير شخصية المراهقين.

وتألفت عينة الدراسة من (١٤) أبا ، وجميع أمهات المراهقين (المرحلة الوسطى). ولقد تم إجراء مقابلات مع كل مشترك،وتم تسجيل المقابلات صوتياً ، ونسخت حرفياً بواسطة الباحث،كما تم استخدام برنامج البحث النوعي لتنظيم وتحليل المادة إلى

"بيانات ، وموضوعات ، وموضوعات فرعية" ويكشف تحليل البيانات عن وجود (٥) موضوعات رئيسية "الفاعلية ، الاتصال ، النتائج ، التوافق ، التغيرات" وتعاد خلاصة الموضوعات إلى المشتركين للتصديق عليها أو إضافة إلى تعليق كجزء من منهجية الدراسة ، وأشارت نتائج الدراسة عن أن المشتركون قد سجلوا تصوراً عالياً للفاعلية في الدور الأبوي ، مستندين على وجهات نظرهم لسلوكيات المراهقين وعلاقاتهم الحالية معهم ، شعر المشتركون بدرجات كفاءة مرتفعة في السيطرة على الأداء الأكاديمي لأبنائهم المراهقين ووضع القيود ومراقبة أنشطتهم ، وذلك بالمقارنة بفاعليتهم في السيطرة على نظائرهم. ويعتبر الاتصال المفتوح عبر المحادثات، وتعليم مهارات حل المشكلة جزءاً هاماً من علاقة الآباء بالمراهقين وينعكس هدف المشتركين على مساعدة المراهقين للوصول إلى مرحلة سن الرشد بأمان وأن يصبحوا أعضاء منتجين في المجتمع ، ومعرفة مسئولياتهم كآباء لأداء دورهم في تعليمهم، ويعتبر الحفاظ على نتائج أفعال المراهقين من أهم المسئوليات الأبوية ، ترجع الفروق في الإجابات على أسئلة المقابلة إلى أن لدى الأفراد تصورات فريدة ومتميزة ، وتختلف تصورات فاعلية الذات المدركة وفقاً لتركيب "الأسرة ، العمر ، الشخصية ، أو مزاج المراهقين".

وأجرت البندري الجاسر (٢٠٠٧) دراسة بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول – الرفض الوالدى لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى ، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وإدراك القبول والرفض الوالدي ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات نتيجة اختلاف الجنس ، والعمر والتخصص الدراسي ، وقد تألفت عينة الدراسة من ٤٢٣ طالب وطالبة من جامعة أم القرى ، واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ورزق (١٩٩٨) ومقياس فاعلية الذات للعدل (٢٠٠١) واستبيان القبول – الرفض الوالدي لرونر Rohner ترجمة ممدوحة سلامه (١٩٨٨) ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات في متغير الذكاء الانفعالي وبين درجاتهم في متغير فاعلية

الـذات وبـين درجـاتهم في إدراك القبـول مـن قبـل الأم والأب حيـث تـرتبط هـذه المـتغيرات إيجابيـاً وتـرتبط بالـذكـاء الانفعـالي وفاعليـة الـذات بعلاقـة سـالبة ذات دلالـة إحـصائية بإدراك الرفض من قبل الأم والأب ، كما أظهرت نتائج الدراسـة وجـود فـروق ذات دلالـة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في البعد الأول مـن أبعاد الذكاء الانفعالي وهو بعد إدارة الانفعالات ، وفاعلية الـذات ، وإدراك القبـول مـن قبل الأم والأب لصالح الفئة العمرية الأكبر سناً ، كما أن هناك وجود فروق ذات دلالـة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في تخصصات دراسية مختلفة في بعـدين مـن التخصصات الأدبية ٠

وفي دراسة باباك وآخرون Babak et al (2008) بعنوان الضغط الإدراكي وفاعلية الذات وعلاقتهما بالحالة الجيدة النفسية لدى طلاب المدارس العليا بإيران ، وهدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين حالة الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط الإدراكي وفاعلية الذات المدركة بين المراهقين الذكور من الطلاب الإيرانيين ، وقد بلغت عينة الدراسة ٨٦٦ طالباً من طلاب المدارس العليا طبق عليهم مقياس الصحة العامة (Gold berg et al , 1997) والذي اشتمل على أبعاد تضمنت بعد الأعراض الجسمانية ، القلق ، اضطراب الوظائف الاجتماعية ، الاكتئاب الحاد وكذلك استخدم الباحثون مقياس الضغوط إعداد (Cohen,1983) ومقياس فاعليةالذات لشوارزر وجوروساليم (Sohwarzer & Jerusalem, 1995) ، وكشفت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين .

وأوضحت نتائج الدراسة أن الذين لديهم فاعلية ذات عالية ومرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة بينما الذين لديهم فاعلية ذات اقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للقلق والاضطراب النفسي .

ثالثاً : الدراسات التي تناولت مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات :

أجرى بويديفانت وآخرون Poidevant (1991) دراسة بعنوان الطموحات المهنية وفعالية الذات المدركة لطلبة الدكتوراه في مهن الإرشاد النفسي ، وهدفت هذه الدراسة لتقييم الطموحات المهنية والمستويات المدركة من فعالية الذات لدى عينة من (٢٠٧) طالب دكتوراه في برامج " مفوض " في مجلس تفويض الإرشاد النفسي وفي برامج الجمعية الأمريكية النفسية وأيضا في برامج تربوية نفسية في الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد أظهرت نتائج الدراسة تطابق ما يؤديه المرشد النفسي التربوي وعالم النفس الإرشادي ، وأيضاً التطابق في إعداد كل منهم ، وأن المرشد النفسي التربوي كان لديه بصورة دالة طموحات أكبر لثلاثة أوضاع مهنية ، مثل التدريس في الكليات ، أو التدريس في المعاهد المتوسطة ، أو المجال التجاري أو الصناعي ، أما عالم النفس الإرشادي فقد كانت طموحاته المهنية تتركز بصورة أكبر للعمل في مستشفي أو وكالة للصحة العقلية ، كما أظهرت نتائج الدراسة تفوق المرشد النفسي التربوي على عالم النفس الإرشادي في فعالية الذات المتعلقة بالنشاطات الخاصة بالإشراف والتدريب والإدارة والتعليم .

وقام عبد الوهاب (١٩٩٢) بدراسة عنوانها مستوى الطموح وعلاقته ببعض القدرات العقلية والسمات الانفعالية للشخصية خلال بعض مراحل النمو ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة بين مستويات الطموح وبعض القدرات العقلية والسمات الانفعالية للشخصية ، وتكونت العينة من (٧٧٩ طالباً وطالبة) ، واستخدم الباحث اختبار أبعاد مستوى الطموح لدى المراهقين من إعداده واختبار القدرات العقلية من إعداد أحمد زكي صالح واختبار القدرة على التفكير الابتكاري من إعداد عبد السلام عبد الغفار ، واختبار عوامل الشخصية لكاتل ترجمة حامد العبد.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية احصائياً بين مستويات الطموح والقدرات العقلية ، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستويات الطموح وبعض

السمات الانفعالية للشخصية ، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات الطموح ، ووجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الطموح ذوي مستويات الطموح المرتفعة والمنخفضة في القدرات العقلية لصالح الأفراد ذوي مستويات الطموح المرتفعة ، وتوجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة (الذكور والأناث) ذوي مستويات الطموح المرتفعة والمنخفضة في بعض السمات الانفعالية للشخصية موضع الدراسة لصالح الأفراد ذوي مستويات الطموح المرتفعة .

وأجرى جريشام Gresham (1992) دراسة بعنوان تطابق (التوقع / الطموح) المهني ، وفعالية الذات ، في إتخاذ قرارا لمهنة وهدفت الدراسة إلى بحث تأثير فعالية الذات والحالة الإجتماعية – الإقتصادية على الإختلاف بين الطموحات والتوقعات ، وقد أشارت هذه الدراسة إلى أن الدراسات السابقة تفترض وجود علاقة بين التوقعات والطموحات المهنية من جهة وبين الحالة الإجتماعية – الإقتصادية من جهة أخرى ، وتفترض أيضا أن الموانع الأخرى التي تعوق النجاح المهني ربما تتضمن عقبات نفسية Intrapsychic Obstacles ، والتي فهمت أفضل من خلال نظرية فعالية الذات ، وتكونت العينة من (٣٧٧) من الطلبة المبتدئين في الكلية ، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأعلى في الحالة الإجتماعية – الإقتصادية ، والأقوى في فعالية الذات ، سيكون أقل في التناقض بين ما يطمح إليه وبين ما يتوقع أن يصل إليه .

وفي دراسة فتحية حمادي (١٩٩٣) عن مستوى الطموح وعلاقته بكل من العصابية والتكيف النفسي العائلي لدى طلاب جامعة الاسكندرية ، فقد هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح وبين الميول العصابية كما يتمثل في العصابية ككل وفي الأعصبة الفرعية الستة كل عصاب على حدة القلق والفوبيا والوسواس القهري والهستيريا وتوهم المرض والاكتئاب ودراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح وبين كل من التكيف النفسي والتكيف العائلي

، ودراسة الفروق في مستوى الطموح بين أفراد عينة البحث وفقاً لإختلاف الجنس والسنة الدراسية والتخصص الدراسي والسن والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ، واشتملت عينة الدراسة على (٥٢٠) طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى والرابعة بجامعة الإسكندرية من كليات نظرية وكليات عملية .

واستخدمت الباحثة استبيان مستوى الطموح للراشدين إعداد كاميليا عبد الفتاح ، واختبار الأعصبة النفسية إعداد عبد الرحمن العيسوي ، واختبار التوافق للطلبة مقياس التوافق الانفعالي من إعداد محمد نجاتي .

وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلاله احصائية بين مستوى الطموح وبين العصابية ككل لدى أفراد العينة ، ووجود العصابية ككل لدى أفراد العينة ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح وبين الأعصبة الفرعية الستة كل عصاب على حدة لدى أفراد العينة بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الطموح وبين التكيف النفسي والتكيف العائلي لدى أفراد العينة الكلية ، كما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطموح بين الذكور والإناث لصالح الذكور ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الطموح بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة وكان طلبة الكليات العملية أكثر طموحاً من طلبة الكليات النظرية .

وأجرى عبد الفتاح (١٩٩٣) دراسة بعنوان مقارنة بين الجنسيين في مستوى الطموح والقلق والشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من ٨٠ طالباً وطالبة واستخدم الباحث اختبار مستوى الطموح واختبار القلق واختبار الشعور بالوحدة، وأظهرت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والأناث في بعض متغيرات مستوى الطموح وهي تحديد الهدف والميل للكفاح والرضا بالواقع والدرجة الكلية للطموح كانت لصالح الذكور ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسيين في متغير القلق لصالح الأناث٠

وقامت ميلفين كمينس Cummins- Melvin (1994) بدراسة عنوانها تأثيرات فعالية ذات المهنة ، وإحترام الذات الكلى ، على الطموحات المهنية لطالبات الكلية ، وهدفت الدراسة إلى محاولة الفهم الأفضل للعوامل التي تجعل النساء يتبعن أنواع من الوظائف غالبيتها من النساء أو وظائف غالبيتها من الرجال ، أو أكثر تحديداً هذه الدراسة تركز على الطالبات الجامعيات التقليديات وغير التقليديات ، وقد إهتمت مشكلة البحث بتأثيرات فعالية ذات المهنة ، وتوجيه الدور الجنسي ، وإحترام الذات الكلي وذلك لدى الطالبات ، وقد تكونت العينة من طالبات تقليديات وطالبات غير تقليديات من طلبة جامعة وسط أطلانتا ، وأيضا أخذت عينة من الطلبة التقليديون وغير التقليديون لغرض المقارنة ، وقد جمعت البيانات عن طريق مجموعة من الاستفتاءات التي كانت قد استخدمت من قبل في بحوث مشابهة ، وقد قدمت النتائج تدعيم جزئي للفرض بأن فعالية الذات المهنية سيكون لها تأثير ذو دلالة على الطموحات المهنية للطالبات .

وأجرى عبد ربه (١٩٩٥) دراسة عنوانها مقارنة لمستوى الطموح وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة الثانوية ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى الطموح وبين الإنجاز الأكاديمي ، وبلغت العينة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني ثانوي العام من جنوب سيناء والمجموعة الثانية من محافظة الغربية (حضرية) ، واستخدم الباحث مقياس الطموح إعداد كامليا عبدالفتاح ومقياس التحصيل الدراسي إعداد الباحث ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعة الحضر بالنسبة لمستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي كما توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي .

كما قام عبد الفتاح (١٩٩٧) بدراسة عن الطموح كدالة لثقافة المجتمع دراسة الفروق بين الجنسيين ومتغيرات الشخصية ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث على متغيرات مستوى الطموح ووجهة الضبط وتقدير الذات،

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٠) طالب وطالبة من كلية الأداب ، وطبق عليهم استبيان مستوى الطموح من إعداد كامليا عبد الفتاح ، ومقياس وجهة الضبط إعداد علاء الدين كفافي ، مقياس تقدير الذات إعداد ليلي عبد الحميد .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على متغير مستوى الطموح بأبعاده لصالح الذكور في البعد الكلي والأبعاد الفرعية باستثناء بعد الرضا كان لصالح الإناث ، ووجود فروق بين الذكور والإناث على متغير وجهة الضبط حيث يتجه مؤشر متوسط الدرجات إلى جهة الإناث ، كما وجد فروق بين الذكور والإناث على متغير تقدير الذات حيث يتجه مؤشر متوسط الدرجات نحو الذكور.

وأجرى (العطاس ، ١٩٩٩) دراسة عنوانها دراسة مقارنة بين الموظفين الحكوميين الدائمين والمؤقتين في ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح المهني ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الفروق المميزة لشريحتي الدراسة من الموظفين الحكوميين الدائمين والمؤقتين على متغير ضغوط أحداث الحياة ومتغير مستوى الطموح المهني ، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) موظف واستخدم الباحث مقياس ضغوط أحداث الحياة إعداد حسن عبد المعطي ، ومقياس الطموح المهني إعداد إبراهيم قشقوش ، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الموظفين الدائمين والموقتين على متغيرات ضغوط العمل والضغوط المالية والوالدية وضغوط الزواج ومتغير الطموح المهني وفقاً للفئات العمرية والمؤهل العلمي ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط أحداث الحياة بمتغيراتها الفرعية ومتغير الطموح المهني .

وفي دراسة حنان الحلبي (٢٠٠٠) عن مستوى الطموح ودوره في العلاقات الزوجية ، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستويات الطموح المتوافقة لكلا الزوجين والعلاقة بين الزوجين ، ومعرفة العلاقة بين الزوجين ومتغير المستوى التعليمي ، وقد

بلغت عينة الدراسة (٤٠٠) زوج وزوجة أي (٢٠٠) أسرة ، وطبق عليهم استبيان مستوى الطموح إعداد كامليا عبدالفتاح واستبيان العلاقات الزوجية إعداد ف.ب ليفكوفيتش وإي زوسكوفا ترجمة إيمان عز وآخرين ، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين مستويات الطموح المتوافقة والعلاقات الزواجية ، وعدم وجود علاقة بين العلاقات الزوجية ومتغير المستوى التعليمي والعمر .

وأما دراسة يعقوب yaquob (2000) بعنوان التعليم والطموحات المهنية للشباب الفلسطيني والأمريكي ، فقد هدفت الدراسة إلى مقارنة بين التعليم والطموحات المهنية بين طلاب الجامعات الفلسطينية والأمريكية ، ومعرفة مدى تأثير الجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية والدعم الأسري على الطموح ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الفلسطينيين يتطلعون دوماً إلى درجة البكالوريوس والماجستير أو الدكتوراه أكثر من الاكتفاء بدرجة أقل من التعليم حيث أن هناك أكثر من ٨٤ ٪ من الطلاب الفلسطينيين قد اختاروا وظائف من ضمن المستويات الثلاث الأعلى للمعيار الوظيفي بينما كانت نسبة ٦٥ ٪ من طلاب الولايات المتحدة يطمحون إلى وظائف راقية المستوى .

وفي دراسة هيام خليل (٢٠٠٢) عن العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة ، والتي هدفت إلى دراسة مستوى الطموح المهني وعلاقته بتوجهات الأهداف نحو التعلم ، والتعرف على الفروق في توجهات الأهداف نحو التعلم (مرتفع – منخفض) ونحو الدرجة (مرتفع – منخفض) من حيث علاقتها بمستوى الطموح المهني وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٠ طالباً وطالبة من كلية التربية من التخصصات المختلفة ، واستخدمت الباحثة مقياس مستوى الطموح المهني من إعدادها ، ومقياس التوجهات الدافعية لدى الفرد من إعداد عمر (١٩٩٣) .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب أهداف التعلم المرتفع وطلاب أهداف التعلم المنخفض في مستوى الطموح المهني وذلك لصالح ذوي المستوى المرتفع ، ووجود تفاعل دال بين التوجه نحو التعلم والتوجه نحو الدرجة بعد

تحديد الأهداف والخطة والمجموع الكلي لمستوى الطموح المهني وذلك لصالح مجموعة مرتفعي التوجه نحو التعلم فيما يتصل الطلاب الفرقة الرابعة ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرقة الثالثة وطلاب الفرقة الرابعة على مستوى الطموح المهني .

وأجرى توفيق (٢٠٠٢) دراسة بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الإنجاز عند طلاب الثانوي العام والثانوي الفني ، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقات بين الفاعلية العامة للذات ومستوى الطموح ، ودافعية الإنجاز ، والجنس ، والتخصص الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بأنواعها العام ،والتجاري، الصناعي ، وتألفت عينة الدراسة من (٨٦) طالب وطالبة من الثانوي العام مقسمين كالتالي (٤٢) طالب ، و (٤٤) طالبة ، وتكونت عينة الثانوي التجاري من (٧٧) طالب وطالبة مقسمين كالتالي (٤١) طالب ، (٣٦) طالبة ، عينة الثانوي الصناعي (٧٦) مقسمين كالتالي (٣٥) طالب ، (٤١) طالبة ، وجميع أفراد العينة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وتتراوح أعمارهم بين (١٥- ١٧) سنة ، واستخدم الباحث مقياس الفاعلية العامة للذات إعداد "محمد السيد عبد الرحمن ، ومقياس مستوى الطموح إعداد "الباحث" ، اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين إعداد فاروق عبد الفتاح موسى ، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الفاعلية العامة للذات ومستوى الطموح ، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند (٠,٠١) بين الفاعلية العامة للذات ودافعية الإنجاز، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية العامة للذات في دافعية الإنجاز لصالح مرتفعي الفاعلية كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث "ثانوي عام" في الفاعلية العامة للذات ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث "ثانوي تجاري" في الفاعلية العامة للذات لصالح الذكور ، كما أظهرت الدراسة عدم

وجـود فـروق دالـة إحـصائياً بـين الـذكور والإنـاث "ثـانوي صـناعي" في الفاعليـة العامـة للذات.

وأما دراسة هل وآخـرون Hill et al (2003) بعنـوان الطمـوح المهنـي للمـراهقين في المرحلة المبكـرة : دراسة للعوائق ودعم الأسـرة ذات الدخل المنخفض ، فقد هدفت إلى معرفـة الطموحـات المهنيـة والعقبـات الإدراكيـة والـدعم الأسـري لمحـدودي الـدخل بـين المـراهقين الأمريكـان الأفارقـة ، الأمريكـان الأوروبيين ، الأمريكـان المكـسيكيين المهاجرين في سن مبكـرة ، وقد كشفت نتائج الدراسة أن الإنـاث كـانوا أكـثر مقـدرة على التعبير عن التفهم لمتطلبات تحقيق أهـدافهم مـن الـذكور كمـا أن إنـاث المكـسيك كانوا أكثر قدرة على التعبير عن أهدافهم من الإناث الأخريات ، كما أظهرت النتـائج أن المـراهقين ذوي الأصـول المكـسيكية لم يواجهـوا الكـثير مـن العقبـات مـن أجـل الوصول إلى أهدافهم مثل الآخرين ذوي الأصول الأفريقيـة والأوروبيـة ، كمـا أنـه لـوحظ العلاقات السلبية بـين الطموحـات المهنيـة والعقبـات الإدراكيـة وبـين العقبـات الإدراكيـة والدعم الأسري .

وأما دراسة مرفت نيازي (٢٠٠٤) بعنوان الاتجاه نحـو الـزواج وعلاقتـه بكـل مـن مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى عينـة مـن الـشباب مـن الجنسين ، فقد هـدفت إلى التعـرف علـى اتجـاه الـشباب نحـو الـزواج وعلاقتـه بمـستوى الطمـوح والتوافـق النفـسي وتـصميم مقيـاس لقيـاس مـستوى الطمـوح عنـد الـشباب ، وتطبيـق اختبـار الإيجابيـة للراشـدين لبيـان مـدى تـوافقهم النفـسي ، وتكونـت عينـة الدراسـة مـن (١٠٠) طالـب وطالبـة مـن طـلاب الدراسـات العليـا بمحافظـة القـاهرة والـشرقية ، واسـتخدمت الباحثـة مقيـاس الاتجـاه نحـو الـزواج ومقيـاس مـستوى الطمـوح مـن إعـدادها ، واختبـار الإيجابيـة للراشدين إعداد مجدي عبيد وصلاح مخيمر ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيـة ذات دلالـة إحـصائية بـين درجـات طـلاب الدراسـات العليـا علـى مقيـاس مـستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس الاتجاه نحو الزواج ، ووجـود علاقـة ارتباطيـة موجبـة ذات

دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس التوافق النفسي ودرجاتهم على مقياس الاتجاه نحو الزواج ، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاه نحو الزواج لصالح الإناث .

وقامت نجاة عبد العال (٢٠٠٤) بدراسة عنوانها الذات غير المرغوبة وعلاقتها بالتنشئة الوالديه ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين (الذكور – الإناث) في التباين مع الذات المثالية والفروق بين الجنسيين (الذكور – الإناث) في التباين مع الذات غير المرغوبة ، والعلاقة بين التباين مع الذات المثالية وبين متغيرات التنشئة الوالدية (للوالد – الوالدة) لدى طلاب الجامعة ، والعلاقة بين التباين مع الذات المثالية وبين مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، وبلغت عينة الدراسة ٢٣٥ طالباً وطالبة من جامعة القاهرة .

وأما أدوات الدراسة فكانت تحتوي على مقياس تباين الذات لهيبن وأوجيلفي (Heppen & Ogilvie, 2001) لقياس التباين مع الذات غير المرغوبة ، وقياس التباين مع الذات المثالية ، ترجمة وتقنين الباحثة ، واستمارة تقرير الحالة إعداد علاء الدين كفافي ، واستفتاء التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء ، إعداد علاء الدين كفافي ، واستبيان مستوى الطموح إعداد كاميليا إبراهيم عبد الفتاح ، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التباين مع الذات المثالية بين الجنسيين (الذكور – الإناث) ، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في التباين مع الذات غير المرغوبة بين الجنسين (الذكور – الإناث) من طلاب الجامعة ، ويوجد ارتباط موجب بين التباين مع الذات المثالية وبين مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، ويوجد ارتباط سالب بين التباين مع الذات غير المرغوبة وبين مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة ، والتباين مع الذات المثالية أكثر تنبؤاً بمستوى الطموح مقارنة بالتباين مع الذات غير المرغوبة لدى طلاب الجامعة .

وأجرى حسان (٢٠٠٥م) دراسة بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء والوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين مستوى ونوعية الطموح والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ٠

وتكونت العينة من ٣٢٩ طالباً وطالبة من جامعة جنوب الوادي بمصر ، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الوجداني : إعداد روفين بار ترجمة صفاء يوسف الأعسر و سحر فاروق عبد المجيد ، ومقياس مستوى ونوعية الطموح إعداد العارف بالله الغندور و محمد صبري محمد ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي محمد دسوقي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح لدى طلاب الجامعة ، وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ونوعية الطموح وأبعاد الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة .

وأما دراسة رشا الناطور (٢٠٠٧) بعنوان مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب الثالث الثانوي العام ، فقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلاب الثالث ثانوي ، ومعرفة الفروق بين مستوى الطموح وتقدير الذات بين الذكور والإناث ، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالب وطالبة ، وطبق عليهم مقياس مستوى الطموح إعداد غيثاء بدور ومقياس تقدير الذات إعداد

الباحثة ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات ، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطموح .

التعقيب على الدراسات السابقة :

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة ما يلي :

١- معظم الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المستقبل تناولت في منهجيتها المنهج الوصفي في مجتمع الدراسة ما عدا دراسة (معوض ،١٩٩٦) ، ودراسة (Rapport,1991) ، ودراسة (Macleod and byrne,1996) .

ودراسة (إبراهيم ، ٢٠٠٦) ودراسة (عبدالمحسن ، ٢٠٠٧) والتي استخدمت المنهج التجريبي ، وأما الدراسة الحالية فقد اعتمدت المنهج الوصفي في التعرف على علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات ومستوى الطموح .

٢- تباينت أهداف الدراسات السابقة فمنها ما هدف إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم كدراسة (ناهد سعود ،٢٠٠٥م) ودراسة (Macleod et al,1997) ودراسة(Byrne et al,1997) ودراسة (Morrow,2000) ومنها ما هدف إلى الكشف عن الفروق بين قلق المستقبل لدى الشباب والأبناء كدراسة (حمزةَ ،٢٠٠٥م) ، ودراسة(حسن ،١٩٩٩) ، وهناك دراسة أكدت على وجود علاقة بين سمات الشخصية وقلق المستقبل كدراسة(كرميان، ٢٠٠٨) ، وهناك دراسات اهتمت ببرامج إرشادية هدفها معرفة أثر العلاج المعرفي الديني والعقلاني في تخفيف قلق المستقبل كدراسة (معوض ،١٩٩٦) ، ودراسة (دياب ، ٢٠٠١م) ، ودراسة (إبراهيم ، ٢٠٠٦) ، ودراسة (عبد المحسن ، ٢٠٠٧) ، وتوجد دراسة واحدة فقط أجريت في البيئة السعودية من أجل بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وهي دراسة (نجلاء العجمي ،٢٠٠٤)٠

٣- اتفقت بعض الدراسات على أن التشاؤم واليأس وفقدان الأمل والشك والاكتئاب والتفكير في المستقبل عادة ما يصاحب قلق المستقبل

ومن هذه الدراسات :

(zaleski,1996 ; Macleod and byrne, 1996 ; macleod, et. Al, 1997 ; Byrne et al, 1997 ; kagan et al ,2004 ؛ ٢٠٠٥ ، ناهد سعود ؛ ٢٠٠١ ، دياب معوض ، ١٩٩٦ ؛ ؛ حسانين ، ٢٠٠٠) .

أبرزت بعض الدراسات ارتباط القلق بالأحداث المتوقع حدوثها في المستقبل كدراسة (Eysenck , 2006 et al ; Bolanowski, 2005;Kagan et al , 2004) .

٤- أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة من حيث الحجم والمواصفات كما استعانت بأدوات متعددة في قياس المتغير الأساسي " قلق المستقبل " واستخدمت بعض الدراسات السابقة أحجاماً مختلفة للعينات في المرحلة الثانوية أو الجامعية .

٥- تناولت نتائج الدراسات السابقة الفروق بين التخصصات المختلفة والمستويات الدراسية بين الطلاب على مقياس قلق المستقبل كدراسة (عبد المحسن، ٢٠٠٧ ؛ مندوه ،٢٠٠٦ ؛ سناء مسعود ،٢٠٠٦ ؛ ناهد سعود ،٢٠٠٥) .

٦- اهتمت الدراسات السابقة المتعلقة بفاعلية الذات في علاقتها بكل من القلق والاكتئاب والضغوط النفسية وأهم هذه الدراسات الأجنبية :

(Babak et al , 2008 ; Iglesia et al , 2005 ; Reid & Monsen , 2004 ; Judy , 2003 ; Bandura , 1999)

وأما الدراسات العربية فهي تتضمن دراسة كل من (فايد ، ٢٠٠٣ ؛ دراسة راوية دسوقي ، ١٩٩٥ ؛ عواطف صالح ، ١٩٩٣) ، بينما ركزت معظم الدراسات على فئة المراهقين لإيجاد علاقة بين فاعلية الذات وأساليب التنشئة ما عدا دراسة (حسيب ، ١٩٩٩) التي اهتمت بالاستقلال النفسي عن الوالدين وأكدت على وجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات والاستقلالية .

٧- لم تتناول الدراسات السابقة فاعلية الذات لدى الطلاب في المرحلة الجامعية وعلاقتها بقلق المستقبل مما دعا الباحث إلى دراسة متغير قلق المستقبل والتأكيد على وجود تأثير لقلق المستقبل على فاعلية الذات وبهذا تعد هذه الدراسة هي الوحيدة على - حد علم الباحث- في البيئة المحلية و العربية والتي تتناول هذا الموضوع .

٨- وأما الدراسات السابقة الخاصة بمستوى الطموح فقد استخدمت بعض الدراسات مقياس كاميليا عبد الفتاح (١٩٨٤) لقياس مستوى الطموح ومن هذه الدراسات دراسة (فتحية حمادي ، ١٩٩٣) ، ودراسة (عبد الفتاح ، ١٩٩٣)، ودراسة (إبراهيم ، ١٩٩٧)،ودراسة (عبد ربه، ١٩٩٥)،ودراسة (حنان الحلبي، ٢٠٠٠) إلا أن هذا المقياس قد صمم منذ فترة طويلة في الوقت الذي استجدت فيه مستحدثات كثيرة أثرت على طموح الشباب وآمالهم، وأشارت غالبية الدراسات السابقة إلى أن الطموح يتأثر بالجنس وأحياناً بالعمر والمستوى التعليمي ، ولا توجد أي دراسة تتعلق بقلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح على - حد علم الباحث- سوى دراسة (حسانين ، ٢٠٠٠) والتي أوضحت وجود ارتباط دال إحصائياً بين متغير قلق المستقبل وكل من الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى طلاب الصف الثاني ثانوي ، وهناك دراسة جمعت بين فاعلية الذات ومستوى الطموح كدراسة (توفيق ، ٢٠٠٢) بينما أشارت بعض الدراسات الأجنبية كدراسة (بويد يفانت ، ١٩٩١) ودراسة (ماري جريشام ،١٩٩٢) ودارسة (ميلفين كمينيس ، ١٩٩٤) إلى وجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات والطموح المهني وأن الفرد الأقوى في فاعلية الذات سيكون أقل تناقضاً بين ما يطمح إليه وبين ما يتوقع أن يصل إليه ٠

٩- تباينت أهداف ونتائج الدراسات المتعلقة بمتغير الطموح حيث اهتمت دراسة (العطاس ، ١٩٩٩) بمعرفة تأثير ضغوط أحداث الحياة على مستوى الطموح ، بينما تناولت دراسة (حنان الحلبي ، ٢٠٠٠) ودراسة (مرفت نيازي ، ٢٠٠٤) الاتجاه نحو الزواج والعلاقات الزوجية وتأثيرها على مستوى الطموح ، وبعض الدراسات ركزت على تأثير التعليم والتوجه نحو التعلم على الطموح المهني كدراسة (yaquob ,2000) ، ودراسة (هيام خليل ، ٢٠٠٠) ، وبعض الدراسات اهتمت بالتنشئة الوالدية والدعم الأسري على مستوى الطموح كدراسة (Hill et al , 2003) ، ودراسة (نجاة عبد العال ، ٢٠٠٤) .

وأما دراسة (حسان ، ٢٠٠٥) فقد كشفت عن وجود علاقة بين الذكاء الوجداني ومستوى الطموح وأن هناك علاقة بين مستوى الطموح والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، واهتمت دراسة (الناطور ، ٢٠٠٧) بمعرفة العلاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات والتأكيد على أن تقدير الفرد لذاته وفكرته عن نفسه تؤثر في مستوى طموحه في كافة المجالات .

١٠ - قام الباحث بتصميم أداة تصلح لقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية في المجتمع السعودي وتشتمل على مجموعة من الأبعاد التي تقيس هذه الظاهرة لدى طلاب هذه المرحلة ، وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج هامة واستفاد الباحث من الجانب النظري والمقاييس المستخدمة فيها إلا أنها لم تتناول بصفة أساسية مشكلة الدراسة الحالية التي تنص على دراسة قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة .

ويرى الباحث أنه في حدود ما أسفر عنه استقراؤه المسحي من دراسات عدم وجود أيه دراسات عربية أو أجنبية تتصدى لمشكلة قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الجامعية .

٣ - فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات .

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح .

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات في قلق المستقبل.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوي الطموح و متوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص و السنة الدراسية .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في فاعلية الذات تبعاً للتخصص و السنة الدراسية .

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في مستوى الطموح تبعاً للتخصص و السنة الدراسية .

٩- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح .

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدارسة

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة وعينتها وأدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات وإجراءات تطبيق الدراسة وأسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات .

منهج الدراسة :

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي ودراسة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة والظواهر الأخرى والتعبير عنها بشكل كمي

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف الذين يدرسون في كآفة السنوات الدراسية الأربع خلال الفصل الدراسي الأول ١٤٢٩هـ، والذين بلغ عددهم (٣٨٢٧) طالباً ، منهم (١٨١٠) طالباً من طلاب كلية العلوم و (٢٠١٧) طالباً من طلاب كلية الآداب ، وقد تحدد هذا المجتمع من خلال البيانات المقدمة من عمادة القبول والتسجيل بالجامعة .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من :

١- عينة الدراسة الاستطلاعية :

وهم الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب السنة الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة والسنة الرابعة في كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف وقد بلغ عددهم (٦٠) طالباً من أجل التأكد من الخصائص السايكومترية لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية .

٢- عينة الدراسة الأساسية :

تألفت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالباً من طلاب جامعة الطائف منهم (٤٠٠) طالباً من طلاب كلية العلوم في تخصص الرياضيات والأحياء والفيزياء والكيمياء والتقنية الحيوية ، و(٣٢٠) طالباً من كلية الآداب في تخصص الشريعة واللغة العربية والقراءات واللغات الأجنبية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية بواقع ٨٠ طالباً من كل تخصص.

حيث تم تقسيم العينة إلى طبقات أو فئات تمثل كل منها طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة والسنة الرابعة ، ثم الاختيار العشوائي من كل طبقة ، وقد تم اختيار أفراد العينة من جميع التخصصات في كل السنوات الدراسية بطريقة عشوائية .

أدوات الدراسة :

استخدم الباحث الأدوات التالية :

١) مقياس قلق المستقبل : إعداد الباحث .

٢) مقياس فاعلية الذات : إعداد العدل (٢٠٠١)

٣) مقياس مستوى الطموح : إعداد معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥)

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات :

توصيف أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)

قام الباحث ببناء هذا المقياس في صورته الأولية المكونة من (٤٩) عبارة موزعة على أبعاده الخمسة (ملحق رقم ١) وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة (Zaleski ,1996) ودراسة (معوض ، ١٩٩٦م) ودراسة (نجلاء العجمي ، ٢٠٠٤م) ودراسة (ناهد سعود ، ٢٠٠٥م) ، ودراسة (سناء مسعود ، ٢٠٠٦م) وغيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل.

وفيما يلي توصيف لهذا المقياس :

١ـ مكونات المقياس :

يتكون المقياس من خمسة أبعاد وهذه الأبعاد هي :

١- البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل : ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل .

٢- البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة : ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها .

٣- البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة : ويقصد به الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطاً أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرته للمستقبل .

٤- البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل : وتعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبل .

٥- البعد الخامس : المظاهر الجسمية : وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديداً له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله .

٢ـ تصحيح المقياس :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٣) عبارة تندرج تحته خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة كما في الجدول التالي :

جدول رقم (١)

يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	**البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل**	**١ ، ٦، ١١، ١٦، ٢١ ، ٢٦، ٣١ ، ٣٦**	**٨**
٢	**البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة**	**٢ ، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤١**	**٩**
٣	**البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة**	**٣ ، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٢**	**٩**
٤	**البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل**	**٤ ، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩**	**٨**
٥	**البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل**	**٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٣**	**٩**
	الدرجة الكلية		**٤٣**

وأما بالنسبة لتقدير الدرجات ، فيتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته لا تنطبق ، ودرجتان إذا كانت استجابته أحياناً ، وثلاث درجات إذا أجاب تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه ،وتتراوح الدرجات بين (٤٣- ١٢٩) درجة.

٣ـ صدق المقياس :

يعد الصدق إحدى الخصائص المهمة في الحكم على صلاحية المقياس وهو أكثر الصفات التي يجب أن يتصف بها المقياس ويعني الصدق جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه والسمة المراد قياسها ويتضمن صدق المقياس ما يلي :

٣- ١ - صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض أداة القياس بصورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين في علم النفس وقد كان العدد الكلي للمحكمين (١٣) محكماً (انظر الملحق رقم ٢) من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث :-

- مدى ملاءمة العبارة للبعد الذي وضعت فيه .
- مدى مناسبة العبارة للسمة التي تقيسها .
- سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات .

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات حيث جرى حذف (٤) عبارات من أصل (٤٩) عبارة لم تحظ بنسبة اتفاق ٨٠٪ من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد أو أنها تحمل معاني مكررة بصيغ مختلفة .

وقد تم حذف العبارات التي أجمع المحكمون على حذفها كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢)

يوضح العبارات التي تم حذفها بناءاً على رأي المحكمين

م	العبـــــــــــــــــــارة	عدد المحكمين الذين أتفقوا على حذفها
١	أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي	٦
٢	أتوقع أحداثاً مأساوية تهدم حياتي	٥
٣	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية	٥
٤	أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بالخير	٦

٣- ٢ صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للأداة وذلك بتطبيقها على عينة من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف بلغ عددهم (٦٠) طالباً متوسط أعمارهم (٢٠,٣١) بانحراف معياري قدره (٠,٩١)

وبعد إجراء التحليل الإحصائي قام الباحث بحذف العبارة التي كان معامل ارتباطاتها غير دال وعددها (٢) عبارتين ، والجدول التالي يوضح العبارات التي تم حذفها بناء على الدراسة الاستطلاعية .

جدول رقم (٣)

يوضح العبارات التي تم حذفها بناءً على الدراسة الاستطلاعية

م	العبـــــــــــــــــــــــارة	معامل الارتباط
١	يؤرقني عدم استقرار حياتي الأسرية	٠,٠٨
٢	أنزعج لعدم اهتمام أسرتي بمستقبلي	- ٠,١١

وبذلك أصبحت الأداة مكونة من (٤٣) عبارة في صورتها النهائية (أنظر الملحق رقم ٣) .

والجداول التالية توضح الطريقة التي اتبعها الباحث لحساب صدق وثبات المقياس :

١- معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه :

جدول رقم (٤)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس قلق المستقبل

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٦ **	٢٣	٠,٣٩*
٢	٠,٤٧**	٢٤	٠,٦٩**
٣	٠,٤٧**	٢٥	٠,٤٢**
٤	٠,٥٨**	٢٦	٠,٥٧**
٥	٠,٦٢**	٢٧	٠,٤١**
٦	٠,٨٤**	٢٨	٠,٣٨*
٧	٠,٧٠**	٢٩	٠,٧١**
٨	٠,٥٢**	٣٠	٠,٧٣**
٩	٠,٦١**	٣١	٠,٥٢**
١٠	٠,٤١**	٣٢	٠,٤٣**
١١	٠,٦٠**	٣٣	٠,٤٢**
١٢	٠,٧٥**	٣٤	٠,٧٠**
١٣	٠,٦٢**	٣٥	٠,٥٤**
١٤	٠,٤٩**	٣٦	٠,٧٢**
١٥	٠,٦٥**	٣٧	٠,٥٣**
١٦	٠,٦٠**	٣٨	٠,٣٤*
١٧	٠,٧١**	٣٩	٠,٧٦**
١٨	٠,٣٦*	٤٠	٠,٣٦*
١٩	٠,٤٩**	٤١	٠,٧٦**
٢٠	٠,٤١**	٤٢	٠,٦٩**
٢١	٠,٧٣**	٤٣	٠,٣٨*
٢٢	٠,٧٨**		

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

٢- معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول رقم (٥)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤**	٢٣	٠,٣٠*
٢	٠,٤٩**	٢٤	٠,٥٨**
٣	٠,٣٢*	٢٥	٠,٣٥*
٤	٠,٤١**	٢٦	٠,٦٣**
٥	٠,٥٤**	٢٧	٠,٣٢*
٦	٠,٦٥**	٢٨	٠,٣٠*
٧	٠,٦٠**	٢٩	٠,٥٨**
٨	٠,٣٠*	٣٠	٠,٣٨*
٩	٠,٣٤*	٣١	٠,٤٧**
١٠	٠,٥٦**	٣٢	٠,٣٠*
١١	٠,٤٥**	٣٣	٠,٣٤*
١٢	٠,٦٨**	٣٤	٠,٦٢**
١٣	٠,٣٠*	٣٥	٠,٥٤**
١٤	٠,٦١**	٣٦	٠,٦١**
١٥	٠,٤٩**	٣٧	٠,٤٩**
١٦	٠,٤٩**	٣٨	٠,٣٠*
١٧	٠,٧٠**	٣٩	٠,٧٢**
١٨	٠,٥٥**	٤٠	٠,٣٥*
١٩	٠,٤٧**	٤١	٠,٦٤**
٢٠	٠,٤١**	٤٢	٠,٣٦*
٢١	٠,٥٣**	٤٣	٠,٣٧*
٢٢	٠,٦٥**		

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

٣- معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول رقم (٦)

يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس

بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

م	الأبعـــــــاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨١	٠,٠١
٢	البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة	٠,٨٨	٠,٠١
٣	البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٦٥	٠,٠١
٤	البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٨٧	٠,٠١
٥	البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٥٩	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن جميع العبارات دالة عند مستوى ٠,٠١ ومستوى ٠,٠٥ وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية .

٣- ٣ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات .

جدول رقم (٧)

يوضح صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	مرتفعي الدرجات ن = ١٥		منخفضي الدرجات ن = ١٥		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
التفكير السلبي تجاه المستقبل	٢٠,٣	١,٣٤	١١,٤٠	١,١٧	١٥,٨٢	٢٨	٠,٠١
النظرة السلبية للحياة	٢١,٠٠	١,٨٩	١١,٦٠	١,٠٨	١٣,٧٠	٢٨	٠,٠١
القلق من أحداث الحياة الضاغطة	٢٣,٩٠	٠,٥٧	١٧,٦٠	٢,٣٢	٨,٣٥	٢٨	٠,٠١
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	١٨,٨٠	١,٦٢	١٠,٧٠	١,١٦	١٢,٨٦	٢٨	٠,٠١
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	١٧,٤٠	١,٨٤	١٠,٤٠	١,٠٨	١٠,٤٠	٢٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	١٠١,٤٠	٦,٢٦	٦١,٧٠	٦,٤٩	١٠,٦٦	٢٨	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق .

٤-   ثبات المقياس :

قام الباحث باستخدام طريقة معامل الفاكرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٨)

يوضح معامل الفاكرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية

م	الأبعـــــــاد	معامل ثبات الفاكرونباخ
١	البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٢
٢	البعد الثاني : النظرة السلبية للحياة	٠,٧٩
٣	البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٧٩
٤	البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٧٨
٥	البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٧٩
	الدرجة الكلية	٠,٩٠

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٠) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

ثانياً : مقياس فاعلية الذات : إعداد (العدل ، ٢٠٠١)

*** وصف مقياس فاعلية الذات :**

أعد هذا المقياس العدل (٢٠٠١م) ، (ملحق رقم ٤)، وفي ضوء الإطار النظري للبحث ومراجعة الدراسات السابقة وضع الباحث تعريفاً إجرائياً لفاعلية الذات ، ثم قام بمراجعة بعض الاختبارات التي أعدت سابقاً لقياس فاعلية الذات في بيئات أجنبية ، من أمثلة ذلك المقياس الذي أعده ويلر ولاد wheeler & ladd (1982) وهو يتضمن (٤٦) مفردة في صورة مواقف ، تصف كل منها موقفاً اجتماعياً يبين – بعد الإجابة عليه – قدرة الفرد على إنجاز سلوك محدد في هذا الموقف ، وقد قام عبد الرحمن وهاشم بترجمة هذا المقياس وإعداده للتطبيق على عينة بحث مصرية ، وكذلك المقياس الذي أعده سكوارزير وآخرون .schwarzer et al (1997) ليتناسب مع عديد من الثقافات والنسخة الأصلية أعدت باللغة الألمانية ، وتم تقنينه على ثلاث عينات من طلاب الجامعة بكل من ألمانيا وأسبانياً والصين ، وتم حساب صدقه العاملي بطريقة المكونات الأساسية ، الذي أظهر أن المقياس أحادى البعد ، كما أجرى التحليل العاملي التوكيدي ، والذي أظهر أن المقياس أحادي البعد ، وقد قام عبد السلام (١٩٩٨م) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية ، وتقنينه على عينة مصرية ، ويحتوي المقياس على عشر مفردات ، وبعد ذلك قام الباحث بوضع (٥٠) مفردة ، ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بهدف تقنينه ، وبعد التصحيح وتبويب النتائج تم حساب صدق وثبات المقياس ٠

*** صدق المقياس :**

تم حساب صدق المقياس بطريقتين ، الأولى هي : صدق المحكمين ، والثانية هي : صدق المحك بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكوارزير وآخرين ، وقد جاء معامل الارتباط مساوياً (٠,٦٤) وهو مؤشر لصدق المقياس ٠

* **ثبات المقياس :**

تم حساب ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا وبلغ (٠,٧٧) وبطريقة التجزئة النصفية معادلة سبيرمان – بروان بلغ (٠,٨٣) ومعادلة جتمان بلغ (٠,٧٩)

* **تصحيح المقياس :**

يحتوي المقياس على (٥٠) مفردة ، أمام كل مفردة أربعة اختيارات هي نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً ، تصحح وفق التدرج ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ للمفردات الإيجابية ، والعكس للمفردات السلبية ، والعبارات السلبية هي ١ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٩ ، ٥٠ والدرجة المرتفعة للمقياس تشير إلى فاعلية الذات المرتفعة ٠

الصدق والثبات لمقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية :

❖ **صدق المقياس :**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لمقياس فاعلية الذات من إعداد العدل (٢٠٠١) من خلال تطبيقه على عينة من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف والذين بلغ عددهم (٦٠) طالباً ومتوسط أعمارهم (٢٠,٣١) بانحراف معياري قدرة (٠,١٩) من أجل التأكد من أن عبارات المقياس مفهومة وواضحة للطلاب وأنه لا توجد صعوبة في الإجابة عليها ، وكذلك للتأكد من ثبات وصدق المقياس في البيئة المحلية ، وقد كانت النتائج كما يلي :

أ – **صدق الاتساق الداخلي :**

تم حساب معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق :

١- معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول رقم (٩)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٤٠ **	٢٦	٠,٥٢ **
٢	٠,٢٩ *	٢٧	٠,٣١ *
٣	٠,٤٦ **	٢٨	٠,٤٩ **
٤	٠,٣٠ *	٢٩	٠,٣٦ **
٥	٠,٣١ *	٣٠	٠,٣٠ *
٦	٠,٣٥ **	٣١	٠,٣٦ **
٧	٠,٣٩ **	٣٢	٠,٢٧ *
٨	٠,٣٨ **	٣٣	٠,٣٤ **
٩	٠,٤٩ **	٣٤	٠,٣٥ **
١٠	٠,٤٩ **	٣٥	٠,٦٦**
١١	٠,٤٠ **	٣٦	٠,٣١ *
١٢	٠,٣٨ **	٣٧	٠,٣٩ **
١٣	٠,٢٨ *	٣٨	٠,٤٥ **
١٤	٠,٤٥ **	٣٩	٠,٢٩ *
١٥	٠,٥١ **	٤٠	٠,٤٣ **
١٦	٠,٣٧ **	٤١	٠,٤٢ **
١٧	٠,٣٠ *	٤٢	٠,٤٤ **
١٨	٠,٢٩ *	٤٣	٠,٥٢ **
١٩	٠,٣١*	٤٤	٠,٤٧ **
٢٠	٠٢٩ *	٤٥	٠,٤٢ **
٢١	٠,٣٣ *	٤٦	٠,٣١ *
٢٢	٠,٣٠ *	٤٧	٠,٢٩ *
٢٣	٠,٣١ *	٤٨	٠,٤٢ **
٢٤	٠,٣٤ **	٤٩	٠,٣٢ *
٢٥	٠,٣٤ **	٥٠	٠,٣٠ *

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

ب - صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الأرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الأرباعي الأدنى باستخدام اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات .

جدول رقم (١٠)

يوضح صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس فاعلية الذات

المتغير	مرتفعي الدرجات ن = ١٥		منخفضي الدرجات ن = ١٥		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
فاعلية الذات	١٥٨,٠	٣,٨١	١٤١,٨٠	١١,٦٨	٥,١٠	٢٨	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس فاعلية الذات وهذا يعني أن المقياس صادق .

- **ثبات المقياس :**

قام الباحث باستخدام طريقة معامل الفاكرونباخ لحساب ثبات مقياس فاعلية الذات ، وكانت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨١) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

ثالثاً : مقياس مستوى الطموح : إعداد (معوض وعبدالعظيم ، ٢٠٠٥).

وصف مقياس مستوى الطموح :

قام بإعداد هذا المقياس كل من معوض وعبدالعظيم (٢٠٠٥) ، (ملحق ٥) ، ويتكون المقياس من ٣٦ عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي :

١- التفاؤل : ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (٦ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٢)

٢- المقدرة على وضع الأهداف : ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ٣٦)

٣- تقبل الجديد : ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (١٥ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥) .

٤- تحمل الإحباط : ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (٥ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٧) .

*** صدق المقياس :**

للتحقق من صدق المقياس استخدام الصدق المرتبط بالمحك وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة المستخدمة في الثبات على المقياس الجديد ودرجاتهم على استبيان مستوى الطموح للراشدين لكاميليا عبدالفتاح (١٩٧٥) فكان معامل الارتباط مساويا (٠,٨٦) وهو دال إحصائياً ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق ومن هنا فقد تمت البرهنة على صدق المقياس بعدة طرق : الإرتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس ، وكذلك الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية ، الصدق العاملي ، وأخيراً الصدق المرتبط بالمحك .

*** ثبات المقياس :**

تم حساب ثبات المقياس بتطبيقه على عينة قوامها (١٥٢) فرد ، بواقع (٧٢) من الذكور ، (٨٠) من الإناث وذلك بطريقتين هما :

(أ) إعادة التطبيق : وذلك بعد فترة زمنية قدرها أسبوعان من التطبيق الأول ، وقد وجد أن معامل الارتباط بين التطبيقيين مساوياً (٠,٧٨)

(ب) التجزئة النصفية : تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس فكان مساوياً (٠,٦٥) ، وبتصحيح هذا العامل بمعادلة سبيرمان – بروان أصبح معامل الثبات مساوياً (٠,٧٩) وجميع هذه المعاملات دالة إحصائية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات ٠

*** تصحيح المقياس :**

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر – ١٠٨) ، ولقد وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي : دائماً (٣) ، وكثيرا (٢) ، وأحياناً (١) ، ونادراً (صفر) ، وتعكس هذه الدرجات في البنود السالبة وهي أرقام : (٦ ، ٢٣ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٦) ٠

الصدق والثبات لمقياس مستوى الطموح في الدراسة الحالية :

❖ صدق المقياس :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لمقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبدالعظيم (٢٠٠٥) من خلال تطبيقه على عينة من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف والذين بلغ عددهم (٦٠) طالباً ومتوسط أعمارهم (٢٠,٣١) بانحراف معياري قدرة (٠,١٩) من أجل التأكد من أن عبارات المقياس مفهومة وواضحة للطلاب وأنه لا توجد صعوبة في الإجابة عليها ، وكذلك للتأكد من ثبات وصدق المقياس في البيئة المحلية ، وقد كانت النتائج كما يلي :

أ – صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجة البعد الذي تنتمي إليه ، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ، وارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق :

١-   معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه :

جدول رقم (١١)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس مستوى الطموح

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٣١ *	١٩	٠,٦٣ **
٢	٠,٦١ **	٢٠	٠,٥٠ **
٣	٠,٥٧ **	٢١	٠,٦٣ **
٤	٠,٤٧ **	٢٢	٠,٧٣ **
٥	٠,٣٢ *	٢٣	٠,٢٩ **
٦	٠,٢٩ *	٢٤	٠,٧٥ **
٧	٠,٤٢ **	٢٥	٠,٢٩ *
٨	٠,٥٨ **	٢٦	٠,٦٥ **
٩	٠,٤٧ **	٢٧	٠,٦٠ **
١٠	٠,٦٢ **	٢٨	٠,٥٣ **
١١	٠,٤٦ **	٢٩	٠,٣٦ **
١٢	٠,٥٧ **	٣٠	٠,٢٩ **
١٣	٠,٧٢ **	٣١	٠,٥٧ **
١٤	٠,٦٥ **	٣٢	٠,٣١ **
١٥	٠,٥٩ **	٣٣	٠,٦٧ **
١٦	٠,٧٨ **	٣٤	٠,٦٧ **
١٧	٠,٦٧ **	٣٥	٠,٧٧ **
١٨	٠,٧١ **	٣٦	٠,٣٤ **

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

٢- معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول رقم (١٢)

يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٣٨ **	١٩	٠,٦٠ **
٢	٠,٤٩ **	٢٠	٠,٥٨ **
٣	٠,٣٧ **	٢١	٠,٣١ *
٤	٠,٤٣ **	٢٢	٠,٥٨ **
٥	٠,٣١ *	٢٣	٠,٢٩ *
٦	٠,٢٩*	٢٤	٠,٧١ **
٧	٠,٣٧ **	٢٥	٠,٣٠ *
٨	٠,٤٣ **	٢٦	٠,٦٣ **
٩	٠,٥٣ **	٢٧	٠,٥٩ **
١٠	٠,٤٧ **	٢٨	٠,٣٢ *
١١	٠,٤٢ **	٢٩	٠,٣١ **
١٢	٠,٦٤ **	٣٠	٠,٢٩ *
١٣	٠,٦٨ **	٣١	٠,٣٦ **
١٤	٠,٤٧ **	٣٢	٠,٣٠ *
١٥	٠,٥٥ **	٣٣	٠,٥١**
١٦	٠,٧٦ **	٣٤	٠,٥٧ **
١٧	٠,٦٧ **	٣٥	٠,٤٥ **
١٨	٠,٥٩ **	٣٦	٠,٣١ *

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

٣- معامـل ارتبـاط كـل بعـد مـن أبعـاد مقيـاس مـستوى الطمـوح بالدرجـة الكليـة للمقياس:

جدول رقم (١٣)

يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس

بالدرجة الكلية

م	الأبعـــــــاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	التفاؤل	٠,٩١	٠,٠١
٢	المقدرة على وضع الأهداف	٠,٨٤	٠,٠١
٣	تقبل الجديد	٠,٧٤	٠,٠١
٤	تحمل الإحباط	٠,٨١	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن جميع العبارات دالة عند مستوى ٠,٠١ ومستوى ٠,٠٥ وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة مما يؤكد صدق المقياس وإمكانية الاعتماد عليه في تطبيق الدراسة الحالية .

ب - صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات .

جدول رقم (١٤)

يوضح صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس مستوى الطموح

الأبعاد	مرتفعي الدرجات ن = ١٥		منخفضي الدرجات ن = ١٥		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
التفاؤل	٢٧,٧٣	٢,١٨	٢٤,٩٣	٤,٠٩	٢,١٨	٢٨	٠,٠٥
المقدرة على وضع الأهداف	٢٣,٢٦	٢,٧٦	١٨,٩٣	٤,٧٧	٣,٠٤	٢٨	٠,٠٥
تقبل الجديد	٢٠,٢٦	٢,٤٦	١٦,٦٠	٣,١١	٣,٥٨	٢٨	٠,٠٥
تحمل الإحباط	١٣,٨٠	١,٨٥	١١,٧٣	٣,٠٣	٢,٢٥	٢٨	٠,٠٥
الدرجة الكلية	٨٥,٠٦	٦,٢٧	٧٢,٢٠	١١,٧٧	٣,٧٣	٢٨	٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق .

❖ **ثبات المقياس :**

قام الباحث باستخدام طريقة معامل الفاكرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية كما في الجدول التالي :

جدول رقم (١٥)

يوضح معامل الفاكرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية

م	الأبعـــــــاد	معامل ثبات الفاكرونباخ
١	التفاؤل	٠,٧٣
٢	المقدرة على وضع الأهداف	٠,٧٧
٣	تقبل الجديد	٠,٧٩
٤	تحمل الإحباط	٠,٨١
	الدرجة الكلية	٠,٨٢

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٢) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام .

إجراءات الدراسة :

قام الباحث في دراسته بإتباع الخطوات التالية :

١- إلقاء الضوء على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة .

٢- بناء مقياس لقلق المستقبل والتأكد من خصائصه السيكومترية ، واختيار المقاييس المناسبة حيث تم اختيار كل من مقياس فاعلية الذات للعدل (٢٠٠١)، ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبدالعظيم (٢٠٠٥) .

٣- تم تطبيق أدوات الدراسة التالية :مقياس قلق المستقبل ، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس مستوى الطموح على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالباً من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف للتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة .

٤- تم تطبيق أدوات الدراسة التالية : مقياس قلق المستقبل ، مقياس فاعلية الذات ، مقياس مستوى الطموح على عينة الدراسة الأساسية المكونة من (٧٢٠) طالباً من طلاب كلية العلوم والآداب للتحقق من فروض الدراسة الارتباطية والفارقة .

٥- تصحيح المقاييس والجدولة للبيانات واستخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

٦- صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة .

الأساليب الإحصائية :

للتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية وهي:

١- معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح .

٢- اختبار(ت) T. Test لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المتغيرات المعنية في الدراسة الحالية .

٣- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

٤- تحليل التباين الأحادي .

٥- اختبار L.S.D . للمقارنات البعدية .

٦- تحليل الانحدار المتعدد .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

- نتائج الفرض الأول ومناقشتها
- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها
- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها
- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها
- نتائج الفرض الخامس ومناقشتها
- نتائج الفرض السادس ومناقشتها
- نتائج الفرض السابع ومناقشتها
- نتائج الفرض الثامن ومناقشتها
- نتائج الفرض التاسع ومناقشتها

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية ومناقشتها وذلك في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ، وتم عرض هذه النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

الفرض الأول :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات ، وفيما يلي عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

جدول رقم (١٦)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات

م	أبعاد قلق المستقبل	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	التفكير السلبي تجاه المستقبل	-٠,١٦	٠,٠١
٢	النظرة السلبية للحياة	-٠,٢٦	٠,٠١
٣	القلق من الأحداث الحياتية	-٠,٢١	٠,٠١
٤	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	-٠,٣٥	٠,٠١
٥	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	-٠,٢٣	٠,٠١
٦	الدرجة الكلية	-٠,١٧	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في متغير قلق المستقبل ودرجاتهم في متغير فاعلية الذات

حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (- ٠,١٦ ، - ٠,٢٦ ، - ٠,٢١ ، - ٠,٣٥ ، - ٠,٢٣ ، - ٠,١٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، مما يشير إلى تحقق صحة هذا الفرض ، ويمكن تفسير الارتباط السالب بين قلق المستقبل وفاعلية الذات بأنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة انخفضت فاعلية الذات لديهم وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات ومنها :

(Babak et al , 2008 ; Iglesia et al , 2005 ; Reid & Monsen , 2004 ; Judy , 2003 ; Bandura , 1999 ؛ فايد ، ٢٠٠٣ ؛ راوية دسوقي ، ١٩٩٥ ؛ عواطف صالح ، ١٩٩٣) ،حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق فكلما زاد القلق لدى الفرد انخفضت الفاعلية الذاتية لديه .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنها نتيجة طبيعية ومتوقعة عندما يكون مستوى قلق المستقبل ذا درجة عالية فإنه يؤدي إلى اختلال في توازن الشاب الجامعي مما يكون له أكبر الأثر على صحته سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية ويؤدي إلى انخفاض الفاعلية الذاتية بسبب النظرة التشاؤمية والسلبية نحو الذات والمستقبل مما ينتج عنه اهتمام متدن بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى .

ويشير أبو سليمان (٢٠٠٧ : ٨) إلى أن القلق يقترن بوجود المعتقدات الخاطئة كالاعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وأن الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهود التي يبذلها الشخص وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد فيفقد القدرة على حل مشكلاته بصورة منطقية مما يؤدي لضعف فاعليته الذاتية ، وأوضحت دراسة ناهد سعود (٢٠٠٥ م : ٧١) بأن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعف مسيطر يؤدي إلى انخفاض في الكفاءة الذاتية والتي ظهرت في نظرية Bandura كمنحى معرفي للقلق .

ويؤكد باندورا Bandura (1977) بأنه كلما انخفض مستوى فاعلية الذات زادت الاستثارة الانفعالية التي تعتبر مصدراً من مصادر فاعلية الذات وبالتالي فإن القلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات باعتبار أن كثيراً من الأفراد يعتمد على الاستثارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم فالذين يملكون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً يغلب أن تكون توقعات فاعليتهم منخفضة .

كما تؤدي " فاعلية الذات المدركة لممارسة التحكم على التهديدات المحتملة Potential Threats ، دوراً مركزياً في استثارة القلق ،فالناس الذين يعتقدون أنهم يستطيعون ممارسة السيطرة على التهديدات المحتملة ، لا ينشغلون في التفكير المتردد ولا يشعرون بالقلق تجاه هذه التهديدات ، أما الآخرون الذين يعتقدون أنهم لا يستطيعون مواجهة هذه التهديدات المحتملة ، فإنهم يشعرون بمستويات عالية من القلق ، وقد أظهرت التحليلات التجريبية للعلاقة بين فاعلية الذات المدركة والقلق أن " عدم الفاعلية المدركة للتكيف Perceived Coping Inefficacy تترافق مع المستويات العالية من الكآبة الشخصية ، والاستثارة الذاتية ، وإفراز الهرمونات (Bandura, 1991:89) .
يرى الباحث إن السيطرة على القلق لا تتطلب فقط تطوير فاعلية سلوك التكيف ، ولكن أيضاً التحكم في الاضطراب المعرفي ، فالأشياء قد لا تكون مخيفة بذاتها ، ولكن " عدم فاعلية الذات المدركة " هو الذي يعطيها هذه الصفة، وعلى ذلك " فعدم فاعلية الذات المدركة " يمثل مصدراً رئيساً للقلق .

كما يرى الباحث أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متشائماً وينظر للمستقبل على أنه مظلم وغامض ، ويشعر بالإحباط واليأس مما يؤثر عليه سلبياً وبالتالي يضطرب لديه التفكير مما يؤدي به إلى عدم التركيز والشك في قدراته الذاتية ، وعدم القدرة على تخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حل المشكلات بطريقة ناضجة وبالتالي الإحساس بفاعلية ذات متدنية .

الفرض الثاني :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات .

وفيما يلي عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

جدول رقم (١٧)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات قلق المستقبل ودرجات مستوى الطموح

مستوى الطموح / قلق المستقبل	التفاؤل	المقدرة على وضع الأهداف	تقبل الجديد	تحمل الإحباط	الدرجة الكلية
التفكير السلبي تجاه المستقبل	-٠,٢٣**	-٠,١٧**	-٠,١٠*	-٠,٢٨**	-٠,٢٠**
النظرة السلبية للحياة	-٠,٣١**	-٠,٢٨**	-٠,١٣*	-٠,٣٢**	-٠,٣٠**
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	-٠,١٣ *	-٠,٢٤**	-٠,٢٧**	-٠,٢٠**	-٠,٢٢**
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	-٠,٣١**	-٠,٣٤**	-٠,١٥**	-٠,٣١**	-٠,٣٠**
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	-٠,٢٣**	-٠,٢٢**	-٠,١٩**	-٠,٢٥**	-٠,٢٤**
الدرجة الكلية	-٠,١٠*	-٠,١١*	-٠,١٢*	-٠,١١*	-٠,١٨**

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في متغير قلق المستقبل ودرجاتهم في متغير مستوى الطموح .

وجاءت نتيجة هذا الفرض لتؤكد أنه يوجد ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى(٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس مستوى الطموح ، الأمر الذي يعني أنه كلما زاد قلق المستقبل انخفض مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة عشري (٢٠٠٤) بأن قلق المستقبل له أثر في تملك الفرد للخوف الغامض نحو ما يحمله الغد والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل .

و تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حسانين (٢٠٠٠) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ، وأن الشخص الطموح أكثر استبصاراً بذاته ولديه قدرة على مواجهة المواقف وتحقيق أهدافه ، لذلك فهو أكثر ثقة في المستقبل وعلى العكس من ذلك الطلاب منخفضو الطموح أقل ثقة في المستقبل .

ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض بأن ازدياد مستوى قلق المستقبل يصاحبه انخفاض مستوى الطموح حيث إنه بعد أن كان المستقبل مصدراً لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال أصبح مصدراً للخوف وهذا المصدر يعد أساساً لقلق المستقبل .

وأن الخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافاً كبيرة يصعب عليه تحقيقها مما يؤدي إلى القلق بسبب الإخفاق المستمر لأن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقاً والإخفاق يؤدي إلى الشعور بالإحباط ، ومعظم الشباب الذي يعاني من قلق المستقبل غير قادر على وضع أهداف واقعية تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم مما يؤدي إلى الفشل وبالتالي تصبح فرص النجاح أمامهم ضعيفة .

ويؤكد دياب (٢٠٠١ : ٤٣٨) على أن الطموحات الزائدة التي لا تتناسب مع حجم الإمكانات الواقعية المستقبلية من الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل .

ويرى الباحث أن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب وتعطل أدوارهم وتمنعهم من اتخاذ فلسفة واقعية في الحياة وعدم الوصول إلى صياغة أهداف واضحة خصوصاً في ظل ضغوط الحياة العصرية والطموح نحو تحقيق الذات والعوامل المؤثرة عليهم كأعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة الدخل وغلاء الأسعار والتغيرات المستمرة التي يتميز بها هذا العصر .

إضافة إلى طغيان الجانب المادي على الأخلاقي في جميع مجالات الحياة ، والضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشكلات .

كما أن نظرة الشباب للمستقبل تؤثر على مستوى طموحهم فمن لديه بصيرة وتفكير لمستقبل زاهر فإن ذلك يدفعه إلى العمل والإقدام على الحياة بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بنظرة تشاؤمية وسوداوية فإن ذلك يدفعه للتراخي والهروب من الحياة حيث أن توقع النجاح له أثر في تحديد ورسم مستوى الطموح بينما توقع الإخفاق في المستقبل له تأثير معوق مما يؤدي إلى عدم واقعية مستوى الطموح .

الفرض الثالث :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح .

وفيما يلي عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

جدول رقم (١٨)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات فاعلية الذات ودرجات مستوى الطموح

م	أبعاد مستوى الطموح	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	التفاؤل	٠,٢٧	٠,٠١
٢	المقدرة على وضع الأهداف	٠,٤٠	٠,٠١
٣	تقبل الجديد	٠,٢٩	٠,٠١
٤	تحمل الإحباط	٠,٢٧	٠,٠١
٥	الدرجة الكلية	٠,٥٥	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في متغير فاعلية الذات و درجاتهم في متغير مستوى الطموح ، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٠,٢٧ ، ٠,٤٠ ، ٠,٢٩ ، ٠,٢٧ ، ٠,٥٥) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ،مما يشير إلى تحقق صحة هذا الفرض ، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات زاد مستوى الطموح ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (توفيق ، ٢٠٠٢ ; Podevant ,1991 ; Gersham,1992) والتي توصلت إلى وجود علاقة

ارتباطيه بين فاعلية الذات ومستوى الطموح ، وتشير نتيجة هذا الفرض إلى أن ارتفاع مستوى فاعلية الذات يصاحبه ارتفاع في مستوى الطموح .

ويؤكد ذلك باندورا Bandura (1997:38) على أن الأفراد ذوي فاعلية الذات العالية يضعون أهدافاً صعبة ويلتزمون بالوصول إليها أي أن لديهم طموحات عالية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن إدراك الطالب الجامعي لفاعليته الذاتية أي إدراكه لما يملك من قدرات وإمكانيات يمثل الأساس الذي يبنى عليه طموحاته ويحدد أيضاً دافعيته للعمل على تحقيق هذه الطموحات .

ويشير جودارد Goddard (2001:467) إلى أن طبيعة أو ماهية إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية تؤثر مباشرة على الأهداف والخطط التي يطورونها مسبقاً بشأن أدائهم المستقبلي فالأفراد ذوو فاعلية الذات المدركة المرتفعة يطورون ويرسمون خططاً فاعلة وناجحة إذ يتم من خلال تلك الخطط توضيح الخطوط الإيجابية المؤدية للإنجاز العالي الناجح والطموح بينما يميل الأفراد ذوو فاعلية الذات المتدنية أو المنخفضة إلى رسم وتطوير خطط ضعيفة وغير فعالة تؤدي إلى الفشل .

ويضيف باندورا Bandura (1997:39) أن الأشخاص الذين لديهم إحساس قوي بفاعلية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدٍ وترتفع طموحاتهم ومجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفاعلية الذات والإنجازات الأدائية .

ولذلك يرى الباحث أن الفاعلية الذاتية تتمثل في اعتقاد الفرد في أنه يمتلك مستوى كافٍ من القدرة الإنسانية التي تؤهله لتخطي الصعاب والعقبات .

وبناءً على إدراكه لفاعلية ذاته فإن مستوى طموحه يزداد وبالتالي يؤدي إلى الشعور بالنجاح مما يسهم في استمرار الفاعلية الذاتية والقدرة على التخطيط للمستقبل وأن فاعلية الذات تؤثر على مستوى الطموح فالطلاب الأكثر فاعلية أكثر استبصاراً بالفرص المتاحة لهم ، كما أنهم أكثر قدرة على التعامل مع العوائق التي تمنعهم من الوصول إلى غاياتهم ، وأكثر استبصاراً بقدراتهم . مما يساعد على وضع مستويات طموح واقعية متناسبة مع قدراتهم وإمكانياتهم .

الفرض الرابع :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) T.Test .

وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

جدول رقم (١٩)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات على أبعاد مقياس قلق المستقبل ودرجته الكلية .

أبعاد قلق المستقبل	عينة مرتفعي فاعلية الذات (ن = ١٨٠)		عينة منخفضي فاعليةالذات (ن = ١٨٠)		درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م١	ع١	م٢	ع٢			
التفكير السلبي تجاه المستقبل	١٥,٩٨	٣,٧٥	١٤,٦٨	٣,٨٦	٣٥٨	٢,٤٢	٠,٠٥
النظرة السلبية للحياة	١٧,٤٣	٣,٥٨	١٥,٠٤	٤,٣٣	٣٥٨	٤,٢٥	٠,٠١
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	١٨,١١	٤,٨٥	١٥,٢٦	٤,٣٢	٣٥٨	٤,٣٩	٠,٠١
المظاهر النفسية	١٦,٢٠	٣,٣٧	١٣,٥٢	٣,٦٧	٣٥٨	٥,٣٨	٠,٠١
المظاهر الجسمية	١٤,٦٢	٢,٩٠	١٢,٧٥	٣,٨٤	٣٥٨	٣,٨٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٨٢,٣٤	١٦,٥٣	٧١,٢٥	١٦,٠١	٣٥٨	٢,٧٥	٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ، والطلاب منخفضي فاعلية الذات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات، حيث بلغت قيم (ت) على التوالي (٢,٤٢ ، ٤,٢٥ ، ٤,٣٩ ، ٥,٣٨ ، ٣,٨٨ ، ٢,٧٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١)،مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض ، مما يعني ارتفاع قلق المستقبل لدى الطلاب منخفضي فاعلية الذات

أكثر من الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ، وهذه النتيجة تؤكد صحة نتيجة الفرض الأول من الدراسة .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات كل من :

(Babak et al , 2008 ; Iglesia et al ,2005 ; Reid & Monsen , 2004 ; Judy , 2003 ; فايد ، ٢٠٠٣ ; Bandura , 1999 ؛ راوية دسوقي ،١٩٩٥ ؛ عواطف صالح ، ١٩٩٣)

والتي ترى بأن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهراً هاماً لمشكلات القلق والخوف وأن الطلاب منخفضي فاعلية الذات لديهم قلق متزايد .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكوّن أنماط تفكير مثيرة للقلق في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر .

وطبقاً لرأي باندورا Bandura (215 : 1999) فإن مرتفعي فاعلية الذات غالباً ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم لتحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة وجيدة لما قد يعترضهم من مشكلات واضطرابات بعكس منخفضي الفاعلية الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يضطلعون بها ، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم والشعور بالقلق عند مواجهة المواقف المهددة.

ويؤكد باندورا Bandura (1997:38) على أن إدراكات الأفراد لقدراتهم تؤثر في عمليات التفكير لديهم وفي ردود أفعالهم الانفعالية في المراحل المختلفة للانغماس في النشاط فهي تؤثر في توقعاتهم قبل البدء في أي نشاط وفي تفسيرهم للعوامل المسببة لنجاحهم أو فشلهم وما يصاحب هذه من اتجاهات عاطفية نحو الذات ونحو المهمة التي

يأخذون على عاتقهم إنجازها ، فالذين لديهم فاعلية ذات مدركة متدنية يرون أنفسهم أقل كفاءة في التعامل مع متطلبات المحيط ويميلون إلى التقييم الذاتي السلبي ويرون العقبات بصورة مضخمة وهذا يؤدي إلى استثارة معوقات تضعف الأداء وتشتت الانتباه عن المهمة المراد القيام بها إلى التركيز على التقييمات الذاتية السلبية .

ويتفق ذلك مع ما ذكره باباك وآخرون Babak et al (2008:262) بأنه يمكن تقييم الفرد في فاعليته الذاتية من خلال قدرته على السيطرة على القلق في مواقف المشكلة وأن الأفراد يعتمدون جزئياً على حالتهم النفسية في الحكم على درجة قلقهم وسرعة تأثرهم بالمواقف الضاغطة ، وأن أعراض القلق كسرعة التنفس وزيادة معدل ضربات القلب لدى الفرد يمكن تفسيرها بأنها علامات تعبر عن نقص قدرته على مواجهة هذه المواقف، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض إدراكه لفاعليته .

ونظراً لما يترتب على القلق من آثار سلبية في حياة الفرد كصعوبة التفكير العقلاني وتدني مستوى الفاعلية الذاتية وما يرافقه من أمراض جسمية ونفسية فإن الأفراد يختلفون في الأساليب والطرق التي يتعاملون بها مع القلق .

لذا فإن معتقدات الأفراد حول فاعلية ذاتهم تحدد مستوى دافعية إنجازهم فكلما زادت فاعلية الذات المدركة (التقويم الإيجابي للذات) لدى الفرد زادت فاعلية الأهداف التي يضعها لنفسه وزاد إصراره على تحقيق تلك الأهداف .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه باندورا Bandura (1997:140) بأن الأفراد ذوي فاعلية الذات يواجهون المهام الصعبة بتحدٍ ويضعون أهدافاً ويلتزمون بالوصول إليها ولديهم طاقة عالية وينهضون بسرعة من النكسات ويقاومون الإجهاد بعكس الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة فهم يخجلون من المهام الصعبة ويستسلمون بسرعة ولديهم طموحات منخفضة ويركزون على النتائج الفاشلة وليس من السهل نهوضهم من النكسات .

ويرى الباحث أن معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الأهداف المراد تحقيقها يمثل الفاعلية الذاتية المدركة المرتفعة ، وثقة الفرد بنفسه تتحقق إذا كانت لديه المقدرة على إحراز هذه الأهداف فكلما زادت ثقة الأفراد في فاعليتهم الذاتية زادت مجهوداتهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات بينما اهتزاز الثقة بالنفس والأفكار الانهزامية والاستسلام وعدم القدرة على تجاوز الأزمات والمشكلات الحياتية والنظرة السلبية للذات والعجز عن مواجهة مطالب الحياة وتخيل الأسوأ دائماً واستمرار التفكير في مسلسل الكوارث قد يعيق التفكير بصورة إيجابية نحو الحاضر والمستقبل مما يؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات وبالتالي الشعور بقلق المستقبل.

الفرض الخامس :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل.

و للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) T.Test

وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

جدول رقم (٢٠)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح على أبعاد مقياس قلق المستقبل ودرجته الكلية

الأبعــــــــاد	عينة مرتفعي مستوى الطموح (ن = ١٨٠)		عينة منخفضي مستوى الطموح (ن = ١٨٠)		درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م١	ع١	م٢	ع٢			
التفكير السلبي تجاه المستقبل	١٦,٥٩	٣,٩٦	١٥,٠٥	٤,٠٦	٣٥٨	٢,٧٢	٠,٠٥
النظرة السلبية للحياة	١٧,٩٨	٣,٩٤	١٥,٣٥	٤,٣٩	٣٥٨	٤,٤٦	٠,٠١
القلق من الأحداث الحياتية	١٨,٤٠	٥,٠٤	١٥,٠٧	٤,٣٦	٣٥٨	٥,٠٠	٠,٠١
المظاهر النفسية	١٦,٣٠	٣,٥٥	١٣,٩٥	٣,٦٧	٣٥٨	٤,٦٠	٠,٠١
المظاهر الجسمية	١٥,٠٠	٢,٩٩	١٢,٦٩	٣,٨٤	٣٥٨	٤,٧٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٨٤,٢٧	١٧,١٢	٧٢,١١	١٥,٣٢	٣٥٨	٣,٢٢	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح والطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح حيث بلغت قيم (ت) على التوالي (٢,٧٢ ، ٤,٤٦ ، ٥,٠٠ ، ٤,٦٠ ، ٤,٧٥ ، ٣,٢٢) وهي قيم

دالـة إحـصائياً عنـد مـستوى (٠,٠٥) وعنـد مـستوى (٠,٠١)، ممـا يـؤدي إلى رفـض هـذا الفرض ، وهذه النتيجة تؤكد صحة نتيجة الفرض الثاني .

وهذا يعني أن الطلاب منخفضي مستوى الطموح يزداد لديهم قلق المستقبل وتتفق نتيجـة هـذا الفـرض مـع مـا أوضـحته نتـائج دراسـة حـسانين (٢٠٠٠ : ٣٤) بـأن مـستوى الطموح يتأثر بقلق المستقبل فنظرة التوجس والقلق مـن المستقبل تنعكس علـى مـستوى الطموح لدى الفرد فتحد منه وتجعله في أضيق الحدود ونظراً لعدم إمكانية تحقيق هـذا الطمـوح مـن وجهـة نظـره يأخـذ الفـرد موقـف الانكفـاء علـى الـذات بـدلاً مـن مواجهـة الصعوبات الحالية والمستقبلية حيث إن العوامل المحددة لمستوى الطموح هـي نظـرة الفـرد إلى المستقبل أي بقدر ما تكون نظرته للمستقبل متفائلة بقدر ما يكون مستوى طموحـه مرتفعـاً ، وخـبرات النجـاح والفـشل تـؤثر وتـتحكم في نظـرة الفـرد إلى مـستقبله وتحـدد مستوى طموحه .

وتؤكد رشا الناطور (٢٠٠٧ : ٢٢) أن خبرة النجاح ترفع من تقدير الفرد لذاته وأن توقع النجاح يسهم في تقدير إيجابي للذات وفي أن يسلك الطالب طرقاً تؤدي به إلى مزيد من النجاح أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط واليأس الذي يقود أحياناً إلى تكيف سلبي ولاسيما في حالة كون الدافع المحيط لدى الفرد هاماً وقوياً .

ويشير أدلر Adler في نظريته المفسرة لمستوى الطمـوح إلى أن الطمـوح يعتمـد علـى نظرة الفرد للحياة من حيث التفاؤل أو التشاؤم وقـد أكـدت ذلـك كـيرت لـيفين keert Levin في نظريـة المجـال بـأن القـوى المـؤثرة في مـستوى الطمـوح هـي نظـرة الفـرد إلى المستقبل فهـذه النظـرة تـؤثر علـى مـستقبله ومـا يتوقـع أن يحققـه مـن أهـداف في مـستقبل حياته وعلى أهدافه الحاضرة . (محمود ، ٢٠٠١ : ٤٩)

وتؤكد سناء مسعود (٢٠٠٦ : ٥٢) إلى أن الغموض وعدم معرفـة المـستقبل يقـود إلى العجز وإلى ارتفاع نسبة القلق وعنـدما يـشعر الفـرد أن مـستقبله لـيس تحـت سـيطرته من جهة ومـن جهـة أخـرى رؤيتـه التشاؤمية المشوشة للمـستقبل فـإن الفـرد لا يـستطيع أن يفكـر ولا يخطط لهذا المستقبل ويفقد آماله وطموحاته مما يزيد قلقه تجاه المستقبل .

ويرى الباحث أن الطلاب ذوي مستوى الطموح المرتفع يضعون خططاً يسيرون على خطاها ولا يؤمنون بالحظ بل يؤمنون بأنه كلما بذلوا جهداً كبيراً حصلوا على التقدم والنجاح ولا يعتقدون أن المستقبل مرسوم لهم مسبقاً بل هم الذي يحددون هذا المستقبل بجهودهم وعملهم ، ويرسمون الخطوات المناسبة للوصول إلى أهدافهم حيث لا يعتمدون على الظروف في تحديد مستقبلهم فهم يميلون إلى الكفاح ، ونظرتهم للحياة فيها تفاؤل ويتغلبون على العقبات التي تواجههم دائماً ولديهم ثقة في أنفسهم وبالتالي يشعرون بالاطمئنان والاستقرار النفسي ، وعدم الشعور بالقلق تجاه المستقبل بعكس الطلاب ذوي مستوى الطموح المنخفض فإنهم ينظرون للمستقبل نظرة تشاؤمية ويتوقعون الفشل في أي لحظة ويضعف تقدير الذات نتيجة هذا التوقع ، مما يؤدي إلى قيامهم بوضع مستويات طموح غير واقعية ، الأمر الذي يجعلهم يعانون من مشاعر العجز والدونية وقد يشعرون بعدم الثقة بالنفس والوصول إلى درجة الإحباط واليأس مما يولد لديهم شعوراً بالقلق تجاه الذات والمستقبل .

وبذلك فإن مستوى الطموح يتحدد من خلال النظرة المستقبلية للفرد المنبثقة عن وضعه الحالي وما يتمتع به من مستوى نضج معرفي وانفعالي حيث تتأثر نظرة الفرد للمستقبل بإدراكه لذاته وللأهداف التي يسعى لتحقيقها والعوائق التي تمنع تحقيق تلك الأهداف ، وكذلك البيئة التي يعيش فيها الفرد لها دور في عوامل الإحباط ، وقلة فرص تحقيق الذات وكثرة الضغوط النفسية والتوجس وتوقع الفشل والإحساس بالنقص حينما يسعى الفرد لتحقيق ذاته وآماله وطموحاته المستقبلية ، وبذلك هو بحاجة إلى تنمية مهارات التفكير العقلاني والمنطقي ، ومساعدته على تنمية قدراته على فصل الأماني عن التوقعات ، والعمل على استبدال أفكاره السلبية بأخرى واقعية تتفق مع الواقع وتساعده على حل مشكلاته الحالية والمستقبلية .

الفرض السادس :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢١)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	علوم	٤٠٠	١٥,٣٨	٣,٥	٧١٨	٥,٧٦	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٧,٤٨	٣,٧			
النظرية السلبية للحياة	علوم	٤٠٠	١٦,١٧	٣,٨	٧١٨	٣,٤٣	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٧,٤٩	٤,٠			
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	علوم	٤٠٠	١٨,٨٨	٢,٤	٧١٨	٣,٥٩	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	٢٠,١٠	٤,١			
المظاهر النفسية	علوم	٤٠٠	١٤,٦٦	٣,٢	٧١٨	٩,٩٩	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٨,٠٠	٣,٤			
المظاهر الجسمية	علوم	٤٠٠	١٣,٥٣	٤,٠	٧١٨	٧,٩٧	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٦,٥١	٣,٣			
الدرجة الكلية	علوم	٤٠٠	٧٨,٦٣	٩,٦	٧١٨	٨,٨٦	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	٨٩,٥٨	١٤,٥			

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في كلية العلوم والآداب على مقياس قلق المستقبل لصالح طلاب كلية الآداب، حيث بلغت قيم (ت) على التوالي (٥,٧٦ ، ٣,٤٣ ، ٣,٥٩ ، ٩,٩٩ ، ٧,٩٧ ، ٨,٨٦) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (عبدالمحسن ، ٢٠٠٧ ؛ سناء مسعود ، ٢٠٠٦ ؛ مندوه، ٢٠٠٦ ؛ ناهد سعود ، ٢٠٠٥) والتي أوضحت أن التخصص الدراسي له دور في قلق المستقبل حيث يزداد قلق المستقبل لدى طلاب التخصصات الأدبية مقارنة مع طلاب التخصصات العلمية ولم تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عشري (٢٠٠٤) الذي لم يجد فروقاً بين التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل ، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار إليه عبدالمحسن (٢٠٠٧) إلى أن طلاب الكليات العملية أقل خوفاً من طلاب الكليات النظرية ، ويرجع ذلك إلى أن طلاب الكليات العملية بما تلقوه من مناهج وتدريبات علمية وعملية قد أتاحت لهم اقتراباً وثيقاً من الواقع وتعاملاً مباشراً مع البيئة المحيطة مما يخفف من حدة المخاوف .

وتؤكد سناء مسعود (٢٠٠٦ : ٢٥٩) على أن التخصصات الأدبية لا تواكب التغيرات في سوق العمل ولا تستطيع أن تؤمن المستقبل الوظيفي الذي هو أكثر ما يجعل الطالب قلقاً على مستقبله فلن يجد وظيفة مناسبة بعد التخرج وإن وجد الطالب المتقن لعمله وظيفة سيدرك لاحقاً أنه غير قادر على منافسة ومحاكاة الانفتاح العلمي وهذا ما يجعل الطالب يعيش في قلق وهم دائم على مستقبله أكثر من باقي التخصصات الأخرى ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض بوجود فروق بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل لصالح طلاب كلية الآداب بسبب صعوبة إيجاد فرص عمل للعلوم الأدبية مقارنة بالفروع العلمية والعملية وطبيعة المجتمع المعاصر تؤكد على زيادة الإقبال على التخصصات العلمية ، وأن خريجي الأقسام الأدبية تزداد معاناتهم خصوصاً عند توقعهم مستقبلاً مشرقاً وحياة خالية من المشكلات النفسية والمهنية والواقع أنهم لا يجدون ما يأملون ويطمحون إليه مما يفقدهم الاطمئنان للمستقبل ولا يعرفون مصيرهم بعد التخرج خاصة بعد انتشار البطالة بين صفوف الخريجين وندرة فرص العمل ومجالاته فتنتابهم حالة من القلق نتيجة خوفهم من النتائج المجهولة لعملهم المستقبلي

وبالتالي تؤثر هذه الأحداث الضاغطة على صحتهم النفسية حيث يكون القلق وراء العجز عن مجابهة هذه الظروف الحياتية .

وأما ما يتعلق بمعرفة الفروق بين **متوسطات** درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للسنة الدراسية .

فقد قام الباحث بحساب قيمة (ف) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل وفقاً لسنواتهم الدراسية كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢٢)

نتائج اختبار (ف) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للسنة الدراسية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	بين المجموعات	٦٤٠,٦١	٣	٢١٣,٥٤	١٦,٦٥	٠,٠١
	داخل المجموعات	٥٠٧٦,٢٧	٧١٦	١٢,٨١		
	المجموع	٥٧١٦,٨٩	٧١٩			
النظرة السلبية للحياة	بين المجموعات	١٠٧١,٨٦	٣	٣٥٧,٢٨	٢٥,٧٤	٠,٠١
	داخل المجموعات	٥٤٩٦,٥٧	٧١٦	١٣,٨٨		
	المجموع	٦٥٦٨,٤٤	٧١٩			
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	بين المجموعات	٥٠٣,٣٢	٣	١٦٧,٧٧	٧,٨٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	٨٥١٢,٠٧	٧١٦	٢١,٤٩		
	المجموع	٩٠١٥,٣٩	٧١٩			
المظاهر النفسية	بين المجموعات	٨٦٦,٧٥	٣	٢٨٨,٩١	٢١,٤٤	٠,٠١
	داخل المجموعات	٥٣٣٥,٩٥	٧١٦	١٣,٤٧		
	المجموع	٦٢٠٢,٧١	٧١٩			
المظاهر الجسمية	بين المجموعات	٢٠٤٦,٧٢	٣	٦٨٢,٢٤	٤٦,٩٨	٠,٠١
	داخل المجموعات	٥٧٥٠,٢٥	٧١٦	١٤,٥٢		
	المجموع	٧٩٧١١,٢٧	٧١٩			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٦٨٦٤,٧٥	٣	٥٦٢١,٥٨	٣٥,٤٢	٠,٠١
	داخل المجموعات	٦٢٨٤٦,٥٢	٧١٦	١٥٨,٧٠		
	المجموع	٧٩٧١١,٢٧	٧١٩			

يتضح من جدول رقم (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للسنة الدراسية حيث بلغت قيم(ف)على التوالي (١٦,٦٥ ، ٢٥,٧٤ ، ٧,٨٠ ، ٢١,٤٤ ، ٤٦,٩٨ ، ٣٥,٤٢) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض .

ولتوضيح اتجاه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار L.S.D **وكانت النتائج كما يلي:**

جدول رقم (٢٣)

نتائج اختبار LSD أقل فرق معنوي لمعرفة اتجاه الفروق

في قلق المستقبل تبعاً للسنوات الدراسية

أبعاد قلق المستقبل	السنوات الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	السنة الأولى	—	٠,٥٩	-٢,٥٨ *	-١,٦٤*
	السنة الثانية	-٠,٥٩	—	-٣,١٧ *	-٢,٢٣ *
	السنة الثالثة	٢,٥٨ *	٣,١٧ *	—	٠,٩٤
	السنة الرابعة	١,٦٤ *	٢,٢٣ *	-٠,٩٤	—
النظرة السلبية للحياة	السنة الأولى	—	٠,٤٣	-٣,٦٠ *	-٢,١٥ *
	السنة الثانية	-٠,٤٣	—	-٤,٠٣ *	-٢,٥٨ *
	السنة الثالثة	٣,٦٠ *	٤,٠٣*	—	١,٤٥ *
	السنة الرابعة	٢,١٥ *	٢,٥٨ *	-١,٤٥ *	—

أبعاد قلق المستقبل	السنوات الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	السنة الأولى	—	-٢,٧٤ *	-١,٧١ *	-٠,٢١
	السنة الثانية	٢,٧٤ *	—	١,٠٤	٢,٥٣ *
	السنة الثالثة	١,٧١ *	١,٠٤	—	١,٥٠ *
	السنة الرابعة	٠,٢١	-٢,٥٣ *	-١,٥٠ *	—
المظاهر النفسية	السنة الأولى	—	٤,١٠	-٣,١٨ *	-٢,٦١ *
	السنة الثانية	-٤,١٠	—	-٣,٢٢ *	-٢,٦٥ *
	السنة الثالثة	٣,١٨ *	٣,٢٢	—	٠,٥٧
	السنة الرابعة	٢,٦١ *	٢,٦٥ *	-٠,٥٧ *	—
المظاهر الجسمية	السنة الأولى	—	٠,٢٨	-٤,٤٥ *	-٤,٣١ *
	السنة الثانية	-٠,٢٨	—	-٤,٧٣ *	-٤,٥٩ *
	السنة الثالثة	٤,٤٥ *	٤,٧٣ *	—	٠,١٤
	السنة الرابعة	٤,٣١ *	٤,٥٩ *	-٠,١٤ *	—
الدرجة الكلية	السنة الأولى	—	-١,٤٠	-١٥,٥٢ *	-١٠,٩٢ *
	السنة الثانية	١,٤١	—	-١٤,١١ *	-٩,٥١ *
	السنة الثالثة	١٥,٥٢ *	١٤,١١ *	—	٤,٦٠ *
	السنة الرابعة	١٠,٩٢*	٩,٥١ *	-٤,٦٠ *	—

يتضح من الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة لصالح طلاب السنة الرابعة، وهذا يعني أن طلاب السنة الرابعة أكثر قلقاً على المستقبل .

وتتفق نتائج جزئية هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من (عبد المحسن ، ٢٠٠٧ ،مندوه ، ٢٠٠٦ ، ناهد سعود ، ٢٠٠٥) .

والتي توصلت إلى أن قلق المستقبل مرتفع لدى طلاب السنة الرابعة عن طلاب السنة الأولى لأن طلاب السنة الرابعة على أعتاب التخرج الأمر الذي يسبب لهم ضغطاً في مواجهة الواقع من خلال الرغبة في الحصول على وظيفة مناسبة ، ورغبة في التأمين المادي لمطالب الحياة ، ونظراً لأن طلاب السنة الرابعة أكثر إحساساً وشعوراً بالتهديد والخوف من تصورات المستقبل فهم يعيشون بطموح وأهداف وآمال فعندما يبدو في الأفق ما يعوق تحقيقها تنتابهم مشاعر التوتر واليأس والقلق لقرب تخرجهم واصطدامهم بالواقع.

وتؤكد عفاف زهو (٢٠٠٣ : ٧٠) أن طلاب السنة الجامعية النهائية يعيشون في حالة من القلق على حياتهم ومستقبلهم ونظرتهم تشاؤمية نحو المستقبل ، وأن طلاب المستوى الأول أكثر إيجابية عنهم في الاتجاه نحو المستقبل .

ويرى الباحث أن الطلاب في بداية دخولهم للجامعة يكون القلق منخفضاً لديهم بسبب تفكيرهم في الدراسة ومحاولة التكيف مع الحياة الجامعية ومستوى طموحهم يكون مرتفعاً عند بداية دخول الجامعة بعكس طلاب السنة الرابعة الذين أوشكوا على التخرج يكون لديهم ارتفاع في مستوى قلق المستقبل ونظرة تشاؤمية للمستقبل وتوقع حدوث الأسوأ وخيبة الأمل خشية عدم توفر فرص العمل بعد التخرج حيث تؤثر عليهم درجة التشاؤم في التوقعات المستقبلية التي تتضمن إدراك الحاضر وتقييمه للتوجه نحو المستقبل كمصدر للمعلومات في اتخاذ أحكام مستقبلية ، الأمر الذي يجعلهم في حالة من التوتر أثناء ترقب المستقبل ومدعاة للتشاؤم والخوف من الغد .

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذكره كرميان (٢٠٠٨ : ٢)من أن فقدان الشباب للعمل الذي يمكنهم من توفير مستلزمات الحياة من شأنه أن يسبب لهم حالات من الضغوط النفسية والقلق بشأن المستقبل وانخفاض الشعور بالرضا والإحساس بالوحدة والعزلة مما

ينعكس على سلوكهم وعلاقاتهم الاجتماعية لأن العمل يوّفر للفرد صلات اجتماعية خارج نطاق الأسرة ويعّزز المكانة الاجتماعية للفرد ويتيح له قدراً من الثقة بالنفس والاستقرار النفسي والفكري والمادي ويمكّنه من التخطيط لأموره المستقبلية لضمان حياته والقيام بأدواره ومسئولياته الاجتماعية ضمن الأسرة والمجتمع مما ينعكس بدوره إيجاباً على سماته الشخصية .

ويرى الباحث أن قلة فرص العمل لخريجي الجامعات سبب في وجود أزمة البطالة ولا سيما في ظل شح الوظائف الموجودة بالمجتمع ، مما يثير لديهم إحساساً بالظلم والغبن وقد يفضي ذلك إلى الإحباط عندما تطول فترة البطالة وإشعارهم بالهامشية وأن الشهادات التي حصلوا عليها قد ذهبت أدراج الرياح ، الأمر الذي يهيىء هؤلاء للاعتقاد بأفكار متطرفة عن مختلف شؤون الحياة ، وحين تتهاوى أحلامهم وطموحاتهم يقفون موقفاً معارضاً للمجتمع وقد يصل بهم الأمر إلى حد التطرف و العنف أحياناً لأنهم فقدوا الأمل وشعروا بالإحباط واليأس في عدم القدرة على تأمين مستقبلهم مما أدى إلى أصابتهم بالقلق تجاه المستقبل .

الفرض السابع :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢٤)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	علوم	٤٠٠	١٤٦,٠٥	٤,١	٧١٨	٤,٥٤	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٣٩,٤٥	١٥,٤			

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في كلية العلوم وكلية الآداب على مقياس فاعلية الذات لصالح طلاب كلية العلوم ، حيث بلغت قيمة (ت) (٤,٥٤) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) ، مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض .

وتشير هذه النتيجة إلى أن فاعلية الذات مرتفعة لدى طلاب كلية العلوم مقارنة بطلاب كلية الآداب ، وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة (البندري الجاسر ، ٢٠٠٧) والتي توصلت في دراستها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الدراسية المختلفة (الأدبية ، العلمية) في فاعلية الذات .

ويرى الباحث أن طلاب كلية العلوم أكثر إيجابية في إدراكهم لذواتهم حيث ينظر الطلاب إلى ذواتهم والعالم والمستقبل بشكل إيجابي وبتفاؤل وهذا يزيد إحساسهم بالنجاح وأنهم قادرون على إنجاز الأعمال الصعبة وحل المشكلات والاعتماد على النفس في تحقيق الأهداف بالمثابرة والإصرار مما يزيد ثقتهم بأنفسهم وبالتالي الإحساس بالقيمة الذاتية .

ويؤكد باندورا (18 : 1986 , Bandura) أن العوامل الذاتية التي تناولتها نظرية فاعلية الذات أكدت على أن الإحساس بالقيمة الذاتية جزء هام من فاعلية ذات الفرد .

ويرى الباحث أن فاعلية الذات لدى طلاب كلية الآداب منخفضة ومتدنية بسبب عدم قدرتهم على التفكير المنطقي والحلول المنطقية لأي مشاكل تواجههم ويصعب عليهم التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة حيث أن تخصصاتهم لا تواكب متطلبات العصر مما يجعل هناك صعوبة في وصولهم إلى تحقيق أهدافهم وغاياتهم وفقدان الثقة بالنفس مما يؤدي إلى تدني فاعلية الذات .

وفي هذا الإطار يذكر باندورا Bandura (191 : 1977) أن مفهوم الفرد عن فاعليته الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه ، وهذه الخبرات والممارسات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها الإيجابية ، وتتضح الفاعلية الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الطالب على أداء الأنشطة الأكاديمية المختلفة مما يحقق نتائج مرغوبة من النجاح في العمل الدراسي أوالمهني.

وقد أكد باندورا Bandura على أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات مركزية وتأثيراً في حياتهم اليومية ، فالإدراكات الذاتية تؤثر في اختيار الأفراد للمهمات الإنجازية والقرارات المهنية حيث أنهم يختارون ما يتفق وكفاءتهم الذاتية المدركة ، ويعزفون عما يعتقدون أنه يتجاوز قدراتهم وهذه

الاختيارات بالتالي تحدد المجالات التي تتطور منها كفاءتهم أو فاعليتهم الذاتية ، كما أن التقييم الذاتي للكفاءة يحدد مقدار الجهد الذي يبذله الأفراد ومدى مثابرتهم في وجه العقبات ومحاولتهم التغلب عليها ، وبذلك تؤثر فاعلية الذات على القرارات المهنية والأكاديمية لدى طلبة الجامعة . (Bandura, 1997 : 142)

وأما ما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلاب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للسنوات الدراسية .

وللتحقق من صحة جزئية هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ف) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢٥)

نتائج اختبار (ف) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للسنة الدراسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	بين المجموعات	٧٦٢٨,٨٨	٣	٢٥٤٢,٩٦	١٢,٧٩	٠,٠١
	داخل المجموعات	٧٨٦٩١,٧	٧١٦	١٩٨,٧١		
	المجموع	٨٦٣٢٠,٠٩	٧١٩			

يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للسنة الدراسية ، حيث بلغت قيمة (ف) (١٢,٧٩) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض . ولتوضيح اتجاه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار L.S.D وقد كانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (٢٦)

نتائج اختبار LSD أقل فرق معنوي لمعرفة اتجاه الفروق

في فاعلية الذات تبعاً للسنوات الدراسية

المتغير	السنوات الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
فاعلية الذات	السنة الأولى	—	٧,٩١ *	١٠,٢٠ *	١١,٠٦ *
	السنة الثانية	-٧,٩١ *	—	٢,٢٩	٣,١٥
	السنة الثالثة	-١٠,٢٠ *	-٢,٢٩	—	٠,٨٦
	السنة الرابعة	-١١,٠٦ *	-٣,١٥	-٠,٨٦	—

يتضح من جدول رقم (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة لصالح طلاب السنة الرابعة، وهذا يعني انخفاض فاعلية الذات لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة مقارنة بطلاب السنة الدراسية الأولى .

ويفسر الباحث ذلك بأن طلاب السنة الدراسية الرابعة على وشك التخرج وبالتالي أصبح هاجس الخوف والقلق في البحث عن فرص العمل مسيطراً على أفكارهم وعند ما يتصور الفرد بأن الفرص الحقيقية للعمل محدودة وصعب الحصول عليها تبدأ الشكوك الذاتية تسيطر عليه مما يؤدي إلى فشل جهوده بعكس طلاب السنة الأولى تفكيرهم ينصب على الاهتمام بالدراسة فمنهم طلبة جدد يحتاجون للمزيد من الوقت للتعرف على البيئة الجامعية والتآلف معها ، ولديهم طاقة وطموح ومحاولات نحو بذل الجهد الكافي لتحقيق أهدافهم .

وتتفق رؤية الباحث مع ما ذهبت إليه شهلا الأطرش (٢٠٠٠ : ٥٤) بأن طلاب السنة الدراسية الرابعة من المتوقع تخرجهم وهذا يجعلهم يواجهون ضغوطاً شخصية وانفعالية تتعلق بإيجاد وظيفة مناسبة ذات مردود مادي جيد ويشعرون بالخوف من البطالة ويفكرون بالمستقبل مما ينتج عنه شعور بالتوتر والقلق .

الفرض الثامن :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢٧)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفاؤل	علوم	٤٠٠	٢٧,٦٨	٤,١	٧١٨	٥,٤٠	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	٢٥,٢٩	٤,٧			
المقدرة على وضع الأهداف	علوم	٤٠٠	٢٢,١٦	٣,٧	٧١٨	٤,٦١	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	٢٠,١٢	٥,٠			
تقبل الجديد	علوم	٤٠٠	١٨,٦٦	٣,٥	٧١٨	٦,٢٤	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٦,٢٦	٤,١			
تحمل الإحباط	علوم	٤٠٠	١٤,٠٣	٢,٣	٧١٨	٤,٢٤	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	١٢,٤٩	٢,٧			
الدرجة الكلية	علوم	٤٠٠	٨٢,٥٤	٧,٨	٧١٨	٧,٠٧	٠,٠١
	آداب	٣٢٠	٧٤,٦١	١٣,٧			

يتضح من جدول رقم (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص لصالح طلاب كلية العلوم ، حيث بلغت قيمة ت على التوالي (٥,٤٠ ، ٤,٦١ ، ٦,٢٤ ، ٤,٢٤ ، ٧,٠٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى(٠,٠١) مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض ، وتشير نتيجة هذا الفرض إلى ارتفاع مستوى الطموح لدى طلاب كلية العلوم مقارنة بطلاب كلية الآداب .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (توفيق ، ٢٠٠٢ : ٩) من أن التخصصات الدراسية العملية أعلى إنجازا وطموحاً من التخصصات النظرية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن التخصص الدراسي يؤثر في نوع ومستوى طموح الطلاب بسبب التغير الاجتماعي الملموس في نظرة الأفراد إلى أن التخصصات العلمية تسهم في تحقيق فرص العمل لخريجو الجامعة حيث أن المجتمع يحتاج إلى تخصصات تتواكب مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والعصرية وبالتالي شعور طلاب كليةالعلوم بالارتياح والاستقرار النفسي، والثقة في مستوى الطموح يكون له أثر بالغ في حياتهم وإنجازهم لأن مستوى الطموح يؤثر على عملية التعلم ويدفعهم إلى بذل أقصى ما لديهم من جهد للارتفاع بالمكانة الاجتماعية والتعليمية فهو يتأثر بالذكاء والقدرات العقلية والتي يتسم بها طلاب التخصصات العلمية وشعورهم بالتفاؤل نحو المستقبل والاستعداد لمواجهة المستقبل بتحدياته واستطاعتهم في وضع أهداف واقعية تتناسب مع طموحاتهم وفي ضوء إمكانياتهم ، بعكس طلاب كلية الآداب فنجدهم أقل طموحاً لانعدام حالة تكافؤ الفرص من جهة ومن جهة أخرى الصعوبات والعراقيل التي يواجهونها في تأمين فرص العمل حيث تتطلب هذه الفرص تخصصات متوافقة مع التقدم التكنولوجي والحضاري وهذا ما يفتقر إليه هؤلاء الطلاب مما يؤدي إلى انخفاض طموحهم باعتبار أن المؤثرات الثقافية والحضارية تؤثر على مستوى طموح الفرد .

وتتفق رؤية الباحث مع ما أشارت إليه ناهد سعود (٢٠٠٥ : ١٦٠) إلى أن المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية خلقت لدى الشباب اليوم صورة ضبابية غير واضحة المعالم والإطار لما تنتظرهم مستقبلاً إضافة إلى انعدام الشبه التام لتكافؤ الفرص وغياب الخطط التنموية المبرمجة سياسياً وعلمياً ، وعدم القدرة على مواكبة التغيرات السريعة جعلت الشباب يعيش في يومنا هذا حالة من الاضطرابات أو القلق .

ويأتي تشاؤم الطلاب الجامعيين تجاه مستقبلهم من اعتقادهم أن الأحداث السيئة المتمثلة في عدم توافر فرصة عمل مناسبة لتخصصاتهم الدراسية بعد التخرج وعدم كفاية الدخل سيستمر طويلاً ، وهي الناتجة عن أخطائهم التي تجعلهم دائماً في حالة من التوتر تجاه هذا المستقبل .

وأن تخريج الآلاف من الشباب وهم يحملون خبرات مؤهلات غير مطلوبة في مجال العمل لا يجدون في سوق العمل ما يناسب مستواهم ، وهم غير مؤهلين بمهارات كافية لذلك لا يسهمون بأي قدر مما تعلموه أو لا يجدون وظائف فتزداد البطالة وتنتشر مساوئها في صورة اضطرابات سلوكية نفسية (عبدالمحسن ، ٢٠٠٧ : ٥٠).

وأما ما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلاب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للسنوات الدراسية .

للتحقق من صحة جزئية هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ف) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٢٨)

نتائج اختبار (ف) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للسنة الدراسية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	٦٣٦,٤٢	٣	٢١٢,١٤	١٠,٥٨	٠,٠١
	داخل المجموعات	٧٧٣٦,٥١	٧١٦	١٩,٥٣		
	المجموع	٨٣٧٢,٩٣	٧١٩			
المقدرة عل وضع الأهداف	بين المجموعات	٢١٢,١٤	٣	٧٠,٧١	٣,٥١	٠,٠١
	داخل المجموعات	٧٩٦٦,٧٤	٧١٦	٢٠,١١		
	المجموع	٨١٧٨,٨٩	٧١٩			
تقبل الجديد	بين المجموعات	٢٠٩,٠٧	٣	٦٩,٦٩	٤,٧٩	٠,٠١
	داخل المجموعات	٥٧٥٧,٩٦	٧١٦	١٤,٥٤		
	المجموع	٥٩٦٧,٠٤	٧١٩			
تحمل الإحباط	بين المجموعات	١٤٩,١٤	٣	٤٩,٧١	٧,٨٤	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٥١٠,٦٠	٧١٦	٦,٣٤		
	المجموع	٢٦٥٩,٧٥	٧١٩			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٥٨٨,٨١	٣	١١٩٦,٢٧	١٠,٠١	٠,٠١
	داخل المجموعات	٤٧٣٠٥,٩٧	٧١٦	١١٩,٤٦		
	المجموع	٥٠٨٩٤,٧٩	٧١٩			

يتضح من جدول رقم (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للسنة الدراسية . حيث بلغت قيمة ف على التوالي (١٠,٥٨ ، ٣,٥١ ، ٤,٧٩ ، ٧,٨٤ ، ١٠,٠١) وهي قيم دالة إحصائياً عند

مستوى (٠,٠١)، مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض ولتوضيح اتجاه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار L.S.D وقد **كانت النتائج كما يلي** :

جدول رقم (٢٩)

نتائج اختبار LSD أقل فرق معنوي لمعرفة اتجاه الفروق

في مستوى الطموح تبعاً للسنوات الدراسية

أبعاد مستوى الطموح	السنوات الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
التفاؤل	السنة الأولى	ـــــ	-١,٥٣ *	١,٢٩ *	١,٧٢ *
	السنة الثانية	١,٥٣ *	ـــــ	٢,٨١ *	٣,٢٥ *
	السنة الثالثة	-١,٢٩ *	-٢,٨١ *	ـــــ	٠,٤٣
	السنة الرابعة	-١,٧٢ *	-٣,٢٥ *	-٠,٤٣	ـــــ
المقدرة على وضع الأهداف	السنة الأولى	ـــــ	١,٢٠	١,٥٧ *	١,٨١ *
	السنة الثانية	-١,٢٠	ـــــ	-٠,٥٥	٠,٦١
	السنة الثالثة	-١,٧٥ *	- ٠,٥٥	ـــــ	٥,٦٣
	السنة الرابعة	-١,٨١ *	-٠,٦١	-٥,٦٣	ـــــ
تقبل الجديد	السنة الأولى	ـــــ	٠,٦٧	١,٤٢ *	١,٩٠ *
	السنة الثانية	-٠,٦٧	ـــــ	٠,٧٤	١,٢٣ *
	السنة الثالثة	-١,٤٢ *	-٠,٧٤	ـــــ	٠,٤٨
	السنة الرابعة	-١,٩٠ *	-١,٢٣*	-٠,٤٨	ـــــ

أبعاد مستوى الطموح	السنوات الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
تحمل الإحباط	السنة الأولى	ـــــ	-٠,٤٧	٠,٧٣ *	١,١٠ *
	السنة الثانية	٠,٤٧	ـــــ	١,٢٠ *	١,٥٧ *
	السنة الثالثة	-٠,٧٣	-١,٢٠ *	ـــــ	٠,٣٧
	السنة الرابعة	-١,١٠	-١,٥٧ *	-٠,٣٧	ـــــ
الدرجة الكلية	السنة الأولى	ـــــ	-٠,١١	٥,١٩ *	٦,٥٣ *
	السنة الثانية	٠,١١	ـــــ	٥,٣١ *	٦,٦٤ *
	السنة الثالثة	-٥,١٩ *	-٥,٣١ *	ـــــ	١,٣٤
	السنة الرابعة	-٦,٥٣ *	-٦,٦٤ *	-١,٣٤	ـــــ

يتضح من جدول رقم (٢٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة لصالح طلاب السنة الرابعة ، وهذا يعني انخفاض مستوى الطموح لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة مقارنة بطلاب السنة الدراسية الأولى ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هيام خليل (٢٠٠٢ : ١٢٩) والتي أوضحت بأن مستوى الطموح يكون مرتفعاً عند بداية دخول الطلاب الجامعة وينخفض عند اقتراب التخرج ، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلاب السنة الدراسية الرابعة أقل طموحاً من طلاب السنة الدراسية الأولى لأن طلاب السنة الدراسية الرابعة على وشك التخرج وينتابهم إحساسٌ بالخوف والقلق في تحديد مصيرهم المهني وخصوصاً أنهم يرون تخرج الآلاف من الجامعيين وهم لا يجدون فرص حقيقية للعمل ، أو ما يناسب مستواهم وتخصصاتهم ، الأمر الذي يصل بهم إلى حالة من التوتر واليأس والقلق لقرب تخرجهم واصطدامهم بالواقع بعكس طلاب السنة الدراسية الأولى الذين يفكرون في التكيف مع دراستهم الجامعية ولديهم طموح متزايد في النهوض بمستواهم لتحقيق الأفضل والتحمس للدراسة والسعي وراء المعرفة والتطلع إلى المستقبل .

الفرض التاسع :

يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب الانحدار المتعدد الخطوات وهذا الأسلوب يستخدم للتنبؤ بمتغير تابع في ضوء بعض المتغيرات المستقلة ،وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول رقم (٣٠)

نتائج تحليل الانحدار متعدد الخطوات لمتغير قلق المستقبل

كمتغير تابع ومتغيرات فاعلية الذات ومستوى الطموح كمتغيرات مستقلة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا B	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع R
الثابت	١١٣,٣٥	٧,٤٧	-	٨,٢٠	٠,٠١	٠,٤
فاعلية الذات	-٠,١٢	٠,٠٦	-٠,١١			
مستوى الطموح	-٠,١٤	٠,٠٧	-٠,١٢			

من الجدول رقم (٣٠) يتضح بأن ٤٠ ٪ من التباين في فاعلية الذات ومستوى الطموح أمكن التنبؤ بها باستخدام نموذج التنبؤ (Prediction Model) وكما هو واضح في هذا النموذج ذي دلالة إحصائية باستخدام اختبار (ف) وكانت قيمة (ف) = ٨,٢٠ ودالة إحصائياً عند مستوى(٠,٠١) ،ويمكننا استخلاص المعادلة التنبؤية التالية : قلق المستقبل = ١١٣,٣٥ – ٠,١٢ × فاعلية الذات – ٠,١٤ × مستوى الطموح .

ونجد أن معادلة التنبؤ ذات دلالة إحصائية ، وتشير قيم معاملات الانحدار السالبة في هذه المعادلة إلى أن العلاقة بين قلق المستقبل والمتغيرات المستقلة المنبئة به سالبة وهذا يعني أن ارتفاع مستوى قلق المستقبل يتبعه انخفاض فاعلية الذات وتدني مستوى الطموح،وهذا يؤكد صحة هذا الفرض،وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة (حسانين ، ٢٠٠٠) بأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء دافعية الإنجاز

ومستوى الطموح،وإن ارتفاع قلق المستقبل يصاحبه انخفاض في دافعية الإنجاز وفي مستوى الطموح . ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنة كلما انخفضت فاعلية الذات وانخفض مستوى الطموح كلما أدى لارتفاع قلق المستقبل لدى الطلاب حيث أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ للأحداث المستقبلية وهو ما أشار إليه باندورا Bandura (1997:83) من أن الاعتقادات في فاعلية الذات تحسن من الإنجاز الإنساني والتوافق النفسي ، وأن آلية فاعلية الذات يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد وردود الفعل الفسيولوجية والتنظيم الذاتي لسلوك العناد والخوف ، والقلق ، واليأس والتخلي عن خبرات الفشل والصراع من أجل الإنجاز ونمو الميول المختلفة .

(الطراونة ، ٢٠٠٥ : ٢٩) .

وإن التدني في فاعلية الذات يؤدي إلى وجود معتقدات لا عقلانية تتضمن المعتقدات الخاطئة والتشوهات المعرفية وتجنب المشكلات ومواجهتها بالقلق والاكتئاب والاستسلام أمام المهمات الصعبة وعدم السعي نحو تطوير الذات وإدراك الذات بطريقة خاطئة سلبية .

كما تؤثر فاعلية الذات على أنماط التفكير و الانفعالات الصادرة عن الفرد فالشخص الذي تنقصه الثقة في فاعلية الذات غالباً ما يركز على مواطن الضعف و القصور لديه وعلى شعوره بعدم الكفاءة الشخصية كما يتم تقييمه للمشكلات التي تواجهه بالمبالغة وعدم الواقعية ، ومن ثم يفشل في توجيه الاهتمام الكافي للمهام التي يضطلع بها ، مما يزيد من احتمال تعرضه للفشل والإحباط والشعور بالدونية.

(توفيق ، ٢٠٠٢ : ١٤) .

وأن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة أو الأداء المتضمن في السلوك وتعكس هذه التوقعات مدى ثقة الفرد في نفسه بالإضافة إلى قدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها (العزب ، ٢٠٠٤ : ٤٢) .

كما يؤكد باندورا Bandara (393 : 1986) على أن التوقعات لها علاقة بمعتقدات الفاعلية لأن هذه المعتقدات تحدد التوقعات فالأفراد الذين يتوقعون النجاح في عمل ما يبادرون بتوقع النتائج الناجحة وبالتالي فإن النتائج المتوقعة للأداء تمثل صوراً مختلفة فالثقة تؤدي إلى النجاح وعكس ذلك يؤدي إلى الفشل ويقلل فرص النجاح ،وأن من خصائص فاعلية الذات هي توقعات الفرد للأداء في المستقبل.

ويرى الباحث أن فاعلية الذات تعكس القدرة على التنبؤ بقلق المستقبل ومدى مواجهة الفرد لهذا القلق فالإحساس بفاعلية الذات محددٌ مهمٌ لنجاح الفرد أو فشله في مهام حياته.

و أنه يمكن تحديد مدى إسهام مستوى الطموح في التنبؤ بقلق المستقبل من خلال نظرة الفرد للمستقبل فالنظرة التشاؤمية والسوداوية ، والإحباط المستمر ، وتوقع الشر واليأس والنظرة السلبية للحياة كل ذلك له دور في توقعات الأفراد المستقبلية.

وأن التقييمات السلبية للمستقبل والشعور باليأس والتوتر وافتقار الفرد إلى وجود هدف واضح ومحدد لحياته وأن ليس لديه أي طموحات مستقبلية كل ذلك يؤدي إلى التنبؤ بالقلق تجاه المستقبل وانخفاض مستوى الطموح.

وتتفق رؤية الباحث مع ما أشارت إليه هيام خليل (٢٠٠٢ : ٥٥) إلى إن الفرد الذي يتوافر لديه قدرٌ مناسبٌ من مستوى الطموح يتحقق له الرضا عن الحياة والسعادة وحسن التوافق .

ويرى الباحث إن سعي الفرد المتواصل نحو تحقيق أهدافه وطموحاته المتزايدة تجعله يشعر بقيمة حياته ويكون باعثاً أكبر على السعادة والرضا وتزداد ثقته بنفسه ويتقبل ذاته ويشعر بالسعادة والتفاؤل نحو المستقبل .

وإن فكر الفرد وإرادته يساعدان على الوصول إلى مستويات الطموح العالية وتجاوز العقبات التي تحول دون تحقيق الأهداف والتي يمكن أن تفرضها الظروف الحياتية والمجتمعية .

وإن الاستسلام لهذه الظروف قد يؤدي إلى الإحباط والشعور بالعجز والفشل.

وتؤكد سناء مسعود (٢٠٠٦ : ٦٦) على أن التقوقع والانسحاب هو رد فعل تجاه مختلف حالات الإخفاق والفشل الذي يصحبه إحساس داخلي بالعجز وقلة الحيلة ، فيتعلم الفرد أن يقمع رغبته حتى لا يشعر بالألم والإحباط والقلق ، ويتعلم أن يحد من طموحاته بأن يضع لنفسه أهدافاً أو طموحات قريبة المنال ، أو هو في الحالات القصوى يجعل من انعدام الأهداف معياراً حياتياً ويترك نفسه للظروف تسير حياته دون اتجاه ولا يدري كيف سيكون مستقبله .

ويرى الباحث إن التحولات والتغيرات السريعة المتلاحقة في المجالات المختلفة قد شكلت ضغوطاً متزايدة على الأفراد مما أدى إلى تعقد العلاقة بينهم وبين مجتمعهم حيث أصبح البعض في معاناة مستمرة نتيجة لمحاولاته الجادة للتكيف ومواجهة تلك الضغوط، مما جعلت الفرد يشعر بالتهديد وفقدان الأمل والتشاؤم والإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل والتقليل من فاعلية الذات وانخفاض مستوى الطموح ، وعدم القدرة على فصل الأماني عن التوقعات المبنية ، وعدم الشعور بالأمان وابتعاده عن ركيزة الحاضر والانشغال بالمستقبل كل ذلك من شأنه أن ينبيء وجود الخطر القادم وهو قلق المستقبل .

وبذلك يمكن القول بأن قلق المستقبل مرتبط بتوقع الأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر حيث أن فاعلية الذات ومستوى الطموح يتداخلان في التنبؤ بقلق المستقبل .

ومما سبق يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح .

الفصل الخامس

r ملخص النتائج

r التوصيات والمقترحات

أولاً : ملخص نتائج الدراسة :

١- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات .

٢- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح .

٣- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الآداب.

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم .

٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم .

٩- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح .

ثانياً : توصيات الدراسة :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف يوصي الباحث بما يلي :

١- أن تحرص الجامعات على إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب بالصورة التي تساعدهم على التوافق مع الواقع .

٢- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على إمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية .

٣- التعرف على الاحتياجات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة عن طريق إجراء مجموعة من البحوث النفسية والاجتماعية عليهم .

٤- اشتراك الشباب في الأنشطة الهادفة التي تزيد من فاعليتهم وتربطهم أكثر بواقعهم .

٥- مساعدة الشباب على إدراك مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية ومحاولة إيجاد حلول لها .

٦- الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي تساعد على تقوية وتعزيز الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية .

٧- ضرورة التعامل مع الشباب على أنه جزء من المجتمع فمشكلات الشباب جزء لا يتجزأ من مشكلات المجتمع ، ولسلامة المجتمع حاضره ومستقبله ينبغي للقائمين على قضايا الشباب من مؤسسات تعليمية وإعلام وضع خطط منهجية تساهم في تحقيق التلاحم بين الشباب والمجتمع .

٨- مساعدة الشباب على تنمية مهارات اتخاذ القرار المهني حتى تتوافق طموحاتهم وأمانيهم مع تحديات الواقع الاجتماعية والمتغيرات والمعطيات العصرية .

٩- وضع خطة مستقبلية لتحديد الأعداد التي يمكن قبولها في الجامعات وخصوصاً التخصصات الأدبية في ضوء احتياجات وزارة التربية والتعليم من أجل الحد من تفاقم البطالة بين الشباب .

١٠- توجيه الباحثين في الاهتمام بدراسة ظاهرة قلق المستقبل وآثاره النفسية والاجتماعية على الشباب .

١١- مساعدة الشباب على التخلص من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والحث على بث روح التفاؤل والثقة في مستقبلهم .

١٢- الاهتمام بتوجيه الطلاب نحو التخصصات التي تواكب التغيرات السريعة والمتلاحقة على مجالات الحياة المختلفة .

١٣- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الشباب من أجل توعيتهم ووقايتهم من الإضطرابات النفسية .

ثالثاً : البحوث والدراسات المقترحة :

استكمالاً للجهد الذي بدأه الباحث في الدراسة الحالية فإنه يوصي بإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال منها على سبيل المثال :

١- إجراء دراسة حول قلق المستقبل وعلاقته بكل من الضغوط النفسية ودافعية التعلم .

٢- قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات وتحمل المسؤولية .

٣- قلق المستقبل وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة .

٤- دراسة العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وكل من قلق المستقبل ووجهة الضبط الداخلي والخارجي .

٥- الالتزام الديني وعلاقته بقلق المستقبل ومستوى الطموح .

٦- دراسة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من المستوى الاجتماعي والاقتصادي وبعض سمات الشخصية لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية .

٧- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة .

٨- إجراء دراسة مماثلة على طلاب كليات التقنية وطلاب المراحل الأخرى .

مراجع الدراسة

- r المراجع العربية
- r المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية

١. إبراهيم ، إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦) . **فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أسيوط.

٢. إبراهيم ، إبراهيم محمود (٢٠٠٣). **مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي** . المجلة المصرية للدراسات النفسية القاهرة ، العدد (٣٨) . ص ١٥- ٥٢.

٣. إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤م) . **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث** . الطبعة الأولى . القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع .

٤. أبو النصر ، مدحت (٢٠٠٥) **الإعاقة النفسية " المفهوم – الأنواع – البرامج – الرعاية "** . القاهرة : مجموعة النيل المصرية .

٥. أبو سليمان ، بهجت عبد المجيد (٢٠٠٧م) . **أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبه الصف العاشر القلقين** . رسالة دكتوراة غير منشورة . الجامعة الأردنية . عمان.

٦. أبو شاهين ، صباح كمال (١٩٩٥م). **مستوى الطموح لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي المصابين بشلل الأطفال** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس .

٧. أبو عطية ، سهام درويش (٢٠٠٢م) . **مبادئ الإرشاد النفسي** . الطبعة الثانية . عمان : دار الفكر للنشر .

٨. أبو هاشم ، السيد محمد (١٩٩٤) . **أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات** . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية . جامعة عين شمس .

٩. الأشول ، عادل عز الدين (١٩٩٩). **علم النفس الاجتماعي** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

١٠. الأطرش ، شهلا حسين (٢٠٠٠) . **مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية** . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الأردنية .

١١. الأقصري ، يوسف (٢٠٠٢م). **كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل** . القاهرة : دار اللطائف للنشر والتوزيع .

١٢. بآظة ، آمال عبد السميع (٢٠٠٤م) . **مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

١٣. بخيت ، عبد الرحيم (١٩٨٥). **دور الجنس في علاقته بتقديرات الذات**، المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. إبريل. العدد(٩). ص ١٢٢- ١٣٦.

١٤. بدر ، إسماعيل إبراهيم محمد (١٩٩٣) . **مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة** . المجلة المصرية للدراسات النفسية . العدد(٦). ص ٨ - ١٨ .

١٥. بدوي ، منى حسن السيد (٢٠٠١) . **أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات** . بحث منشور بالمجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٢٩. المجلد الحادي عشر . فبراير . ص ١٥١- ٢٠٠ .

١٦. بيك ، آرون (٢٠٠٠) . **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية** . ترجمة عادل مصطفى . القاهرة : دار الآفاق العربية .

١٧. توفيق ، محمد إبراهيم (٢٠٠٢). **فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلاب الثانوي العام والثانوي الفني**. رسالة ماجستير. معهد الدراسات والبحوث التربوية : جامعة القاهرة.

١٨. جابر ، عبد الحميد جابر (١٩٩٠) . **نظريات الشخصية : البناء – الديناميات – النمو – طرق البحث – التقويم** . القاهرة : دار النهضة العربية .

١٩. الجاسر، البندري عبدالرحمن (٢٠٠٧) . **الذكاء وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول –الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى .

٢٠. حسان ، حسين أحمد (٢٠٠٥) . **الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس .

٢١. حسانين ، أحمد محمد (٢٠٠٠م). **قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي** . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة المنيا.

٢٢. حسن ، محمود شمال (١٩٩٩) . **قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات** . مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، لبنان، العدد (٢٤٩) . ص ٧١ – ٨٥ .

٢٣. حسيب ، عبد المنعم عبد الله (١٩٩٩) : **الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بفاعلية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة**. مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة، العدد (١٤) . ص ٤٠- ٥٢.

٢٤. حسيب ، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠١) .**المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً** . مجلة علم النفس القاهرة ، العدد (٥٩) . ص ١٢٤ – ١٣٩ .

٢٥. حقي ، ألفت (١٩٩٥) . **الاضطراب النفسي - التشخيص والعلاج والوقاية** الجزء الأول . مركز الإسكندرية للكتاب .

٢٦. الحلبي ، حنان خليل (٢٠٠٠م) . **مستوى الطموح ودورة في العلاقات الزوجية** . دراسة ميدانية في مدينه دمشق . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة دمشق .

٢٧. حمادي ، فتحية حسين (١٩٩٣) . **مستوى الطموح وعلاقته بكل من العصابية والتكيف النفسي والعائلي لدى طلاب جامعة الإسكندرية** . ماجستير غير منشورة جامعة الإسكندرية .

٢٨. حمزة ، جمال مختار (٢٠٠٥م) . **قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج**. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة . العدد(١). ص ٩١ - ١١٠.

٢٩. خليل ،هيام السيد (٢٠٠٢) . **العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس.

٣٠. دافيد ، هارولد فنك (١٩٩٧م) . **الاسترخاء النفسي والعصبي** . ترجمه يوسف ميخائيل أسعد . مصر : دار النهضة للطباعة والنشر .

٣١. داينز ، روبين (٢٠٠٦م) . **إدارة القلق**. القاهرة : ترجمه دار الفاروق .

٣٢. دسوقي ، راوية حسين (١٩٩٥) . **فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات مجلة كلية التربية** ، جامعة الزقازيق ، الجزء الأول ، العدد (٢٤) . ص ٢٦٩- ٢٩٣.

٣٣. دسوقي ، كمال (١٩٩٠). **ذخيرة علم النفس** . جامعة القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

٣٤. دياب ، عاشور محمد (٢٠٠١) . **فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة** . مجلة التربية وعلم النفس،جامعة المنيا المجلد الخامس عشر ، العدد(١١). ص ٤٣٦- ٤٦٦.

٣٥. الرازي، محمد أبي بكر **(ب . ت)**. مختار الصحاح . القاهرة : دار الكتب العربية .

٣٦. الـرميح ، مـي محمـد وأحمـد عبـد الخـالق (٢٠٠٢) . **التمييـز بـين القلـق والاكتئاب باستخدام النموذج المعرفي والوجداني** . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٢) . العدد (٤) . ص ٥٤١ – ٥٧٨ .

٣٧. زهـران ، حامـد (٢٠٠١). **الـصحة النفسية والعـلاج النفـسي** . ط٣ . القـاهرة : عالم الكتب.

٣٨. زهو ، عفاف محمد (٢٠٠٣) . **دور كليـة التربيـة في تنميـة قيم العمـل لـدى طلابها . مجلة مستقبل التربية العربية** ، المركز العربي للتعليم والتنمية، المجلد التاسع ، العدد(٣٠). ص ٦٩ – ١٠٦ .

٣٩. زيدان ، سامي محمد (٢٠٠١). **فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولـة المتـأخرة**. رسـالة ماجستير غير منشورة . كليـة التربية . جامعة المنصورة.

٤٠. س. هـ باترسـون (١٩٩٠م). **نظريـات الإرشـاد والعـلاج النفـسي**. ترجمـة حامـد الفقي .الجزء الثاني . الطبعة الأولى . الكويت : دار القلم .

٤١. سـالم ، محمـد عبـد الـسلام (٢٠٠٢) . **الاتجاهـات الحديثـة في دراسـة فعاليـة الـذات دراسـة تحليليـة في ضـوء نمـوذج "بانـدورا"** . المجلـة المـصرية للدراسـات النفسية ، المجلد الثاني عشر ، العدد(٣٦). يوليو ص ٨٩- ١٠٥ .

٤٢. سعود ، ناهد شريف (٢٠٠٥م). **قلق المستقبل وعلاقته بسمتى التفاؤل والتشاؤم** . رسالة دكتوراه غير منشورة .جامعة دمشق . سوريا .

٤٣. الشايب ، سناء محمد سليم (١٩٩٩م) . **نوع التعليم والفروق بين الجنسين في مستوى الطموح** . مجلة علم النفس ، مصر : الهيئة المصرية العامة للكتاب. السنة (١٣). العدد (٥). ص ١٥٨ – ١٧٣

٤٤. الشعراوي ، علاء محمود (٢٠٠٠) . **فاعليـة الـذات وعلاقتهـا ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية**. مجلة كلية التربيـة ، جامعـة المنصورة ، العدد(٤٤). ص ١٢٣- ١٤٦.

٤٥. شقير ، زينب (٢٠٠٥م) . **مقياس قلق المستقبل** . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

٤٦. صالح ، عواطف حسين (١٩٩٣) . **الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي** . مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد(٢٣) ص ٤٦١ – ٤٨٧.

٤٧. صبري ، إيمان محمد (٢٠٠٣) . **بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز** . المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد الثالث عشر ، العدد (٣٨) . ص ٥٣- ٩٩.

٤٨. صديق ، عمر الفاروق (١٩٨٦) . **الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري** . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس.

٤٩. الطروانة ، نايف سالم (٢٠٠٥) . **أثر برنامج إرشادي جمعي عقلاني – انفعالي معرفي في تحسين مستوى دافعية الإنجاز وفعالية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدي طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني** . رسالة دكتوراة غير منشورة . الجامعة الأردنية .

٥٠. عاقل ، فاخر (٢٠٠٣م) . **معجم العلوم النفسية** . الطبعة الأولى . القاهرة : شعاع للنشر والعلوم .

٥١. العامري ، فاطمة سالم (١٩٩٣). **مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية تحقيق الذات لدي عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة.** رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية. جامعة عين شمس.

٥٢. عبد الباقي ، سلوى (١٩٩٣) . **مسببات القلق : خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل** . مجلة دارسات نفسية تربوية، القاهرة ، المجلد ٨ ، الجزء (٥٨). ص ١٠٢- ١٤٦

٥٣. عبد العال ، نجاة محمود (٢٠٠٤) . **الذات غير المرغوبة وعلاقتها بالتنشئة الوالدية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة القاهرة .

٥٤. عبد الفتاح ، رأفت إبراهيم (١٩٩٧) . **الطموح كداله لثقافة المجتمع دراسة في الفروق بين الجنسين وبعض متغيرات الشخصية** ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية للكتاب، السنة (١١)، العدد (٤٣) . ص ٥٠- ٧٣.

٥٥. عبد الفتاح ، كاميليا (١٩٩٠) . **دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية** . القاهرة : دار النهضة العربية.

٥٦. عبد الفتاح ، محمد سمير (١٩٩٣) . **دراسة مقارنة بين الجنسين في مستوى الطموح والقلق والشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس .

٥٧. عبد القادر ، صابر سفينة (٢٠٠٣) . **فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس

٥٨. عبد المحسن ، مصطفى (٢٠٠٧). **فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط** . رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة أسيوط.

٥٩. عبد الوهاب ، سيد عبد العظيم (١٩٩٢م). **مستوى الطموح وعلاقته ببعض القدرات العقلية والسمات الإنفعالية للشخصية** . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية . جامعة المنيا . مصر

٦٠. عبد ربه ، صفوت أحمد (١٩٩٥) . **دراسة مقارنة لمستوى الطموح وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة الثانوية** .ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس . القاهرة .

٦١. العجمي ، نجلاء محمد (٢٠٠٤) . **بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الملك سعود .

٦٢. العدل ، عادل (٢٠٠١م) . **تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة** . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، الجزء الأول ، العدد (٢٥) . ص ١٢١ – ١٧٨

٦٣. العزب ، محمد سامح (٢٠٠٤) . **الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة القاهرة .

٦٤. عشري ، محمود محي الدين (٢٠٠٤) . **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان** . المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، المجلد الأول . ص ١٣٩ – ١٧٨ .

٦٥. العطاس ، فيصل حسين (١٩٩٩) . **دراسة مقارنة بين الموظفين الحكوميين الدائمين والمؤقتين في ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح المهني** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الملك سعود .

٦٦. عطيه ، إبراهيم أحمد (١٩٩٥) . **المعاملة الوالدية للأبناء وعلاقتها بمستوى الطموح** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس .

٦٧. عكاشة ، أحمد (١٩٩٨م) . **الطب النفسي المعاصر** .القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٦٨. عكاشة ، محمود فتحي (١٩٩٠) . **تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء** . سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، العدد(١٣). ص ٧٨ - ٩٤.

٦٩. العلمي ، دلال سعد الدين (٢٠٠٣) . **التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية** . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة عمان العربية للدراسات العليا .

٧٠. علي ، آمال فهمي (٢٠٠٢) . **الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس .

٧١. العناني ، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠م) . **الصحة النفسية** . الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر .

٧٢. غرابه ، إيهاب محمد حسن (٢٠٠٣م) . **فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين** . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة عين شمس . القاهرة .

٧٣. غريب ، عبد الفتاح (١٩٩٨م) **علم الصحة النفسية** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية

٧٤. غنيم ، سيد (١٩٨٧). **سيكولوجية الشخصية**. القاهرة : دار النهضة العربية .

٧٥. فايد ، حسين (٢٠٠٣) ، **الاضطرابات السلوكية (تشخيصها – أسبابها – علاجها)** . القاهرة : دار طيبة للنشر والتوزيع .

٧٦. فايد ، حسين (٢٠٠٣) . **اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبآت لصور الانتحار لدى طالبات الجامعة**، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٣ ، العدد(٣٨). ص ١٠١ – ١٥٦.

٧٧. فرج ، عبد القادر (١٩٩٠) . **معجم علم النفس والتحليل النفسي** . بيروت : دار النهضة العربية .

٧٨. الفرماوي ، حمدي علي (١٩٩٠).**توقعات الفاعلية الذاتية وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة** . مجلة كلية التربية . جامعة المنصورة ، الجزء الثاني ، العدد(١٤). ص٣٧٢- ٣٧٣.

٧٩. فرويد ، سيجموند (١٩٩٧) ، **الكف والعرض والقلق** . ترجمة محمد عثمان نجاتي . دار الشروق . القاهرة : الطبعة الرابعة .

٨٠. القريطي ، عبد المطلب (١٩٩٨م) . **في الصحة النفسية** . القاهرة : دار الفكر العربي.

٨١. قندلفت ، أولغا (٢٠٠٢م) . **التعليم المهني وعلاقته بمستوى الطموح وتنمية القدرات المهنية لدى الصف الأول والثاني ثانوي مهني بمدينة دمشق** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة دمشق .

٨٢. كرميان ، صلاح حميد (٢٠٠٨) . **سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقته من الجالية العراقية باستراليا** . رسالة دكتوراه غير منشورة . الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك .

٨٣. كفافي ، علاء الدين (١٩٩٠م) . **الصحة النفسية** . القاهرة : دار هجر للنشر والتوزيع .

٨٤. ليندا ، دافيدوف (٢٠٠٠م) . **الشخصية – الدافعية والانفعالات** . ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر . مصر : الدار الدولية للإستثمارات الثقافية .

٨٥. محمود ، شريف مهني (٢٠٠١م) .**دراسة الإغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني الصناعي** . رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة : جامعة عين شمس .

٨٦. مسعود ، سناء منير (٢٠٠٦) .**بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين** . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة طنطا .

٨٧. مصطفى، إبراهيم ، والزيات، أحمد وعبد القادر، حامد والنجار ، محمد (١٩٧٣م) . **المعجم الوسيط** . الجزء الثاني. الطبعة الثانية. القاهرة : دار المعارف.

٨٨. معوض ، محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥) . **مقياس مستوى الطموح** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٨٩. معوض، محمد عبد التواب (١٩٩٦). **أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدي عينة من طلبه الجامعة** . رسالة دكتوراه غير منشورة .كلية التربية . جامعة طنطا .

٩٠. مندوه ، محمود (٢٠٠٦) . **قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة** . الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس ، العدد (١٦) . ص ٢١٩ – ٢٧١ .

٩١. منصور ، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٢) . **القدرة على التفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب الصف الثالث ثانوي بدولة الإمارات العربية المتحدة** . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة القاهرة .

٩٢. موسى ، رشاد على (١٩٩٣م) . **دراسات في علم النفس المرضي** . القاهرة : دار عالم الكتب .

٩٣. موسى ، نظمى عودة (١٩٩٠م). **قلق الامتحان وعلاقته بمستوى الطموح والمستوى الاقتصادي والاجتماعي** . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة أم درمان الإسلامية . السودان .

٩٤. الناطور ، رشا (٢٠٠٧) . **مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب الثالث الثانوي العام** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة دمشق .

٩٥. نعيمة ، محمد (١٩٩٣). **الاختلافات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الأبناء** . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة عين شمس .

٩٦. نيازي ، مرفت حامد (٢٠٠٤) . **الاتجاه نحو الزواج وعلاقته بكل من مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى عينة من الشباب من الجنسين** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس .

٩٧. هاندلي ، روبرت وبولين نيف (٢٠٠١م) . **كيف تتخلصين من القلق** . ترجمة سهير محفوظ. القاهرة : مكتبة الأسرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

98. Alvord , S (2003) .**Comparison Of Perceived Social Self – Efficacy And Self – Esteem Between Home And Traditionally Educated College Students**. .Psychology Clinical. Dissertation Abstracts International , Vol. 64 (6). PP 293-298

99. Ames, R.(1992) . **Self-Efficacy and New Skills of Achievement: A Study of their Relation**, Journal of Educational Psychology, Vol. 88 (2). PP 79 -98.

100. Babak , M ; Froug, S; Behrooz. B ; & Hamid, A. (2008) . **Percived stress , self Efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status IN IRANIN Male high school students** . Journal of social and Behavior Personality . Vol. 36 (2). PP 257 – 266 .

101. Bacchini , D ; & Magliulo , F. (2003) . **Self – Emage and perceived Self – Efficacy During Adolescence** . Journal of Youth and Adolescence . Vol. 32 (5). PP 337 – 349.

102. Bandura, A. (1977) . **Self-Efficacy: Toward, A unifying Theory of Behavior Change.** Journal of Psychological Review, Vol. 84(2). PP 191-215.

103. Bandura, A . (1982) . **Self-Efficacy Mechanism in Human Agency**, Journal of American Psychologist, Vol. 37 (2). PP 122 – 147.

104. Bandura, A (1986) .**social foundations of thought and action** :Asocial cognitive theory, New York : Prentice Hall.

105. Bandura, A. (1989). **Human Agency in Social Cognitive Theory**, Journal of American psychologist, Vol. 44 (9). PP 1175- 1184.

106. Bandura, A. (1991). **Self – Efficacy conception of Anxiety** Journal of Personality & Social Psychology ; Anxiety and self-focused Attention Vol. 60 (5). PP 89 – 110 .

107. Bandura, A . (1997) . **Self Efficacy** . The Exercise of Control, New York : W.H. freeman.

108. Bandura, A .(1999) . **A Social cognitive Analysis of Substance Abuse:An Agentic perspective** ; psychological science , Vol. 10 (3). PP214 – 217 .

109. Bolanowski , W. (2005). **Anxiety about Professional Future among young doctors** . International – Journal of occupation Medicine and Environment health . Vol. 18 (4). PP 367 – 374 .

110. Brody, N ; & Ehrlichman ,H. (1998). **Personality Psychology**: The Science of Individuality, New Jersey: Prentice – Hall.
111. Brown, C. & Bettine, L. (1999). **Self-Efficacy Beliefs and Career Development**, Journal of Assessment, Vol. 10 (3). PP 232- 251.
112. Byrne , A. ; Macleoed, A. ; & Andrew, K (1997) . **Attributions and accessibility of explanations for future events in anxiety and depression** . Journal of clinical psychology, Vol. 36 (3). PP 505 – 520 .
113. Crockett , L.; Moilanen, J.; Rafealli, K.; Randel, M.; (2006) . **Psychological Profiles and Adolescent Adjustment** : A person – Centered Approach . Journal of Development and psychology. Vol. 118 (1). PP 195 – 214.
114. Cummins, M. (1994) . **Effects of Career Self-Efficacy and Global Self-Esteem on Occupational Aspirations of Female College Students**. University of Maryland College – park 117 .
115. Cynthia L. ; & Bobko. P. (1994) . **self Efficacy Beliefs-comparison of five measures**, Journal of Applied psychology, Vol. 69 (3). PP 342- 365.
116. Dewitz ,S.; (2004) . **Exploring the Relationship Between Self – Efficacy Beliefs and Purpose in life** .Psychology Personality of Dissertation Abstracts International, Vol. 4 (2). PP 545- 625.
117. Eysenck , M. (1992). **Anxiety The cognitive perspective** . Hills date Nj : Erlbaum .
118. Eysenck , M. ; Susanna, P. ; & Santos , R. (2006) . **Anxiety and depression : past , present , and Future events cognition and Emotion** . Vol. 20 (2). PP 274 – 294 .
119. Goddard . R . (2001). **Collective Efficacy** : Arreglected construct In the study of Schools and student Achievement , Journal of educational Psychology, Vol. 93(3). PP467 – 476
120. Gray , B. (2006). **Perceptions of Self – Efficacy Among Parents of Middle Adolescents** : A Qualitative Study , Sociology, Individual, and family studies. Dissertation Abstracts International, Vol. 67 (4-A). P 1549.
121. Gresham,Mary;.(1992).**Occupational Aspiration Expectation Congruence and Self – Efficacy in Career Decision Making** . State University of New York at Buffalo (0656).

122. Hagen, M.; Gutkin, T;& Robert, G.(1998). **Using Vicarious-Experience & Verbal Persuasion to Enhancement Self-Efficacy in Pre-Service Teachers**, Journal of School Psychology Quarterly, Vol.13(2). PP 169 – 178 .
123. Hallian, P. ; & Danaher,P; (1994). **The Effect of Concentrated Grades on Self- Efficacy and Motivation in Teacher Education**. Journal of Educational Psychologist, Vol. 36 (1). PP 76 – 83.
124. Hill, N. ; Ramirez, C.; & Dumka, E.(2003). **Early Adolescent's carrer Aspiration** : Aqualative study of Perceived Barriers and Family support Among low – Income , Ethinically Diverse Adolescents . Journal of Family. Vol. 24 (7). PP 934 – 959 .
125. Iglesia , S. ; Azzara , S.; Squillace.; M. ; Jeifetz, M.; Lores , A.; Desimone, M.; & Diaz, L.(2005) . **The Relationship Between Anxiety and Stress .** Mar. Vol. 5 (1). PP 27 – 31 .
126. Judy, M.; (2003). **Parental Perceptions of Child Social Competencies** . Journal of Citations Child Development; Vol. 12 (4). PP 329 – 440.
127. Kagan , L. ; Macleod , A.; & Pote, H. (2004) . **Accessibility of causal Explanations for Future Positive and Negative Events in Adolescents with Anxiety and Depression** Journal of Clinical psychology. Vol. 11 (3). PP 177 – 186 .
128. Keller, B. (2004) . **The Relationship Between Parental Behavior and Career Maturity and Self – Efficacy of Young Adolescents .Education Guidance – and – Counseling**. Dissertation Abstracts International , Vol. 65 (11-A). PP 519 – 564.
129. Kirsch, T.(1985). **Response Expectancy as Detdlminant of Experience and Behavior**, Journal of American Psychological. Vol. 11 (4) PP189- 202.
130. Macleod , A.; & Byrne, A(1996) . **Anxiety , Depression ; and the Anticipation of future positive and Negative Experiences** . Journal of Abnormal Psychology. Vol. 105 (2). PP 286 – 289 .
131. Macleod , A. ; Tata, K.; Kentish, J.; Carroll, F.; & Hunter , E. (1997). **anxiety , Depression . and Explanation based pessimism for Future Positive and Negative Events** . Journal of Clinical Psychology Vol. 4 (1) PP 15 – 24 .

132. McCown, R.; Driscoll, M.; & Roop, P.(1996). **Educational Psychology**: A Learning-Centered Approach to Classroom (2nd ed). London: Ally Press.
133. Moline. R. (1990) .**future Anxiety** : clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent social work journal, Vol.7 (6). PP 501 – 512 .
134. Morrow, J . (2000) . **The relationship of anxiety and Future time perspective in Male college students** . Journal of anxiety disorders. Vol. 12 (3). PP 223 – 261.
135. Muretta, R. (2004). **Exploring The Four Sources of Self – Efficacy**. Psychology Industrial. Dissertation Abstracts International. Vol. 16 (10-B). PP 447- 454.
136. Pajares, F.; & Miller ,M. (1994). **Role of Self Efficacy and Self Efficacy Belief in Mathematical Problem Solving** . A Pathy Analysis. Journal of Educational Psychology, Vol.87 (2) PP 193- 203.
137. Pajares, F. (1996). S**elf -Efficacy Beliefs in Academic Settings**, Review of Educational Research, Vol. 66 (4). PP 542 – 578.
138. Poidevant, J.; Loesch, L.; & Wittmer, J. (1991) . **Vocational Aspirations and Perceived Self Efficacy of Doctors Students in the Counseling Professions** . Counselor Education and Supervision Jun. Vol. 30(4). PP 289 – 300 .
139. Rappaport. H (1991) . **Measuring defensiveness against future anxiety Telepression**. Current psychology research and Review. Vol. 10 (1). PP 65 – 77 .
140. Reid, P.; & Monsen, J. (2004). **Psychology's contribution To understanding and managing Bullying Within schools Educational psychology in practice**. Vol. 20(3). PP 241 – 258.
141. Rogers, W. M .; Hall, R.; Blancher, D.; Chris, M.; & Mcauley, E. (2002) . **Task and Scheduling Self – Efficacy as Predictors of Exercise Behavior**. Journal of Psychology & Health, Vol. 17 (4). PP 405 – 416.
142. Schawrzer, R. (1999). **General Perceived Self- Efficacy in 14 Cultures** , Washington Dc: Hemisphere.
143. Smith, B. (2004).**The Relationship Between Metacognitive Skill level and Academic Self – Efficacy in Adolescents** . Psychology – cognitive. Dissertation Abstracts International. Vol. 65 (10-B). PP 543 – 633.

144. Staples, S.; & Hulland, C.(1998). **Self Efficacy Theory Explanation for The Management of Remote Workers in Virtual Organizations**. Journal of Educational Psychology. Vol. 92 (3). PP 24-53.
145. Stralnieks, R.(2003). **The Relationship of Students domain Specific Self – Concepts and Self –Efficacy to Academic Performance**. Psychology Cognitive. Dissertation Abstracts International, Vol. 65 (10-B). PP 525 – 543.
146. Turner , S.; & Richard, T. (2002) . **Career Self – Efficacy and Perception of Parent Support in Adolescent Career Development**.
147. Wells , A. (1997). **Cognitive Therapy of Anxiety Disorder " A practice Manual & Conceptual Guide"** , 3 – 19 . New York : Johnwiley.
148. Willis , L.; & Hill, M. (2002). **The Relationship Among Self – Efficacy , Instructor Feedback, and Technical Support of Learners in An Online learning Environment** ; Education Technology. Dissertation Abstracts International, Vol. 17 (5-A). PP 710-1802.
149. Yaqoub, K. (2005) . **Education and career Aspiration of Palastinan and U.S.A. Youth** . Journal of Social Psychology Vol. 140 (6). PP 689 – 791.
150. Zaleski , Z. (1994) . **Personal Future In Hope & Anxiety Respective psychology of Future Orientation**, Scientific Society . university of Lublin : Poland .
151. Zaleski, Z. (1996). **Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary research**. Person individual difference. Vol. 21 (2). PP 165- 174 .
152. Zaleski Z. & Janson, G. (2000). **Effect of Future anxiety and locus of Control on Power Strategies used by military and Civilian Supervisors** . Studia – Psychologica . Vol. 42 (1). PP 87 – 95 .
153. Zimmerman, B. J. (1989). **Models of Self Regulated Learning and Academic Achievement.** Journal of American Educational. Vol. 12 (3). PP 1-25.

قائمة الملاحـــــق

الملاحـــــق

ملحق رقم (١) مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية

ملحق رقم (٢) أسماء المحكمين لمقياس قلق المستقبل

ملحق رقم (٣) مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية

ملحق رقم (٤) مقياس فاعلية الذات إعداد العدل (٢٠٠١)

ملحق رقم (٥) مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبدالعظيم (٢٠٠٥)

ملحق رقم (٦) صورة من خطاب عميد كلية التربية بجامعة أم القرى إلى وكيل جامعة أم القرى للدراسات العليا والبحث العلمي

ملحق رقم (٧) صورة من خطاب وكيل جامعة أم القرى إلى وكيل جامعة الطائف

ملحق رقم (٨) صورة من خطاب وكيل جامعة الطائف للشؤون التعليمية إلى عميدي كلية العلوم والآداب

ملحق رقم (٩) صورة من خطاب عميد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي بأن الدراسة لم يسبق أن نوقشت في جامعات المملكة أو خارجها .

ملحق رقم (١)

مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الكريم :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

إن هذا المقياس صمم لإبداء الرأي حول مشاعرك النفسية نحو المستقبل فالرجـــاء إبـــداء رأيـــك نحـــو هـــذه المشاعر بأمانـــه ومصداقيـــة . علمـــاً بأن إجابتك ستكون موضـــع الثقة وستعامل بالسريـــة التامة ولـــن تستخـــدم إلا في أغراض البحـــث العلمـــي

مع خالص الشكر والتقدير ،،

الباحث

مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

البيانات الأولية :

الاســـــم : .... **العمر :**..........

كليه : .... **التخصص :** .... **السنة الدراسية:**.........

التعليمــات :

أخي الكريم يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطي لكل عبارة ثلاثة اختيارات ٠

المطلوب منك :

أن تقرأ كل عبارة بدقة وتحدد إجابتك بوضع علامة (√) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك .

علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابــة الــصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل .

من فضلك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها وتأكد أن استجاباتك ستظل فـــي سرية تامة .

وشكراً لتعاونكم ،،،

الباحث

مقياس قلق المستقبل

لا تنطبق	أحياناً	تنطبق	العبارة	م
			أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل	١
			تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	٢
			تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	٣
			اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	٤
			أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	٥
			مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	٦
			أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة	٧
			يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	٨
			أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي في الحياة.	٩
			أخشي الفشل في المستقبل	١٠
			أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق	١١
			ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	١٢
			أخشي من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	١٣
			نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم	١٤
			تلازمني فكرة الموت في كل وقت	١٥
			أخشي من وقوع بعض المصائب في المستقبل	١٦
			أشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	١٧
			أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	١٨
			أتوقع أحداثاً مأساوية تهدم حياتي	١٩
			أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية	٢٠
			أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بالخير	٢١
			أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار	٢٢
			أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	٢٣
			أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل	٢٤
			أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	٢٥

٢٦	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن				
٢٧	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي				
٢٨	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر				
٢٩	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات				
٣٠	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب				
٣١	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج				
٣٢	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة				
٣٣	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل				
٣٤	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع				
٣٥	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي				
٣٦	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي				
٣٧	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج				
٣٨	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة				
٣٩	يؤرقني عدم استقرار حياتي الأسرية .				
٤٠	انزعج لعدم اهتمام أسرتي بمستقبلي				
٤١	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية				
٤٢	أشعر بالخمول وتوتر العضلات				
٤٣	أعاني دائماً من بعض الاضطرابات بالمعدة				
٤٤	أعاني من ضيق في التنفس				
٤٥	أعاني من اضطراب في النوم				
٤٦	أشعر بسرعة نبضات القلب				
٤٧	أعاني من صداع مستمر				
٤٨	يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح				
٤٩	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم				

ملحق رقم (٢)

أسماء المحكمين لمقياس قلق المستقبل

أسماء المحكمين لمقياس قلق المستقبل

م	الاسم	الجهة
١	أ . د عبدالمنان ملا بار	جامعة أم القرى
٢	أ . د ربيع طه	جامعة أم القرى
٣	أ . د الهامي عبدالعزيز	جامعة أم القرى
٤	أ . د علي الثبيتي	جامعة الطائف
٥	أ . د عادل خضر	جامعة الملك عبدالعزيز
٦	د . هشام مخيمر	جامعة أم القرى
٧	د . محمد كامل	جامعة الطائف
٨	د . محمد عاطف	جامعة الطائف
٩	د . محمد صديق	جامعة الطائف
١٠	د . محمد كرم الله	جامعة الطائف
١١	د . محمد القرني	جامعة الملك عبدالعزيز
١٢	د . صالح الشعراوي	جامعة الملك عبدالعزيز
١٣	د . سامر عرار	جامعة الملك عبدالعزيز

ملحق رقم (٣)

مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الكريم :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

إن هذا المقياس صمم لإبداء الرأي حول مشاعرك النفسية نحو المستقبل فالرجاء إبداء رأيك نحو هذه المشاعر بأمانه ومصداقية . علماً بأن إجابتك ستكون موضع الثقة وستعامل بالسرية التامة ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي

مع خالص الشكر والتقدير ،،

الباحث

مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

البيانات الأولية :

الاســـــــم : ....   العمر :..........

كليه   : .... التخصص : ....السنةالدراسية:.........

التعليمــات :

أخي الكريم يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطـــي لكل عبارة ثلاثة اختيارات ٠

المطلوب منك :

أن تقرأ كل عبارة بدقة وتحدد إجابتك بوضع علامة (ü) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك .

علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعـــبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل .

من فضلك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها وتأكد أن استجاباتك ستظل في سرية تامة .

وشكراً لتعاونكم ،،،

الباحث

م	العبارة	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
١	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل			
٢	أخشى الفشل في المستقبل			
٣	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب			
٤	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
٥	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
٦	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل			
٧	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
٨	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
٩	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
١٠	أشعر بالخمول وتوتر العضلات			
١١	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
١٢	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
١٣	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة			
١٤	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل			
١٥	أعاني دائماً من بعض الاضطرابات بالمعدة			
١٦	اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
١٧	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل			
١٨	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل			
١٩	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
٢٠	أعاني من ضيق في التنفس			
٢١	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل			

٢٢	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم			
٢٣	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع			
٢٤	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن			
٢٥	أعاني من اضطراب في النوم			
٢٦	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
٢٧	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			
٢٨	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي			
٢٩	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			
٣٠	أشعر بسرعة نبضات القلب			
٣١	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
٣٢	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
٣٣	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
٣٤	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر			
٣٥	أعاني من صداع مستمر			
٣٦	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل			
٣٧	أشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات			
٣٨	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج			
٣٩	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			
٤٠	يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح.			
٤١	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			
٤٢	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة			
٤٣	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			

ملحق رقم (٤)

مقياس فاعلية الذات إعداد العدل (٢٠٠١)

بسم الله الرحمن الرحيم

تعليمات :

أخي الطالب / السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات ، والتي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة ، وأمام كل عبارة أربعة اختبارات هي على الترتيب :

نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً . آمل أن تقرأ كل عبارة جيداً ، ثم تضع علامة (ü) أمام العبارة وتحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك :

مثال :

العبارة	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
أستطيع وضع حلول مناسبة لما يواجهني من مشكلات				

فإذا كنت ترى أنك تستطيع وضع حلول مناسبة لأغلب ما يواجهك من مشكلات فضع علامة (ü) أمام العبارة وتحت (غالباً) ، أما إذا كنت ترى أن ذلك يحدث بشكل نادراً ، فضع علامة (ü) أمام العبارة وتحت نادراً . . وهكذا .

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، كما أن ليس للمقياس زمن محدد ولكن حاول الإجابة بدقة وسرعة ولا تترك أي عبارة دون إجابة فإن الإجابة لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث .

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	العبارة	م
				لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني	١
				إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها	٢
				أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني	٣
				أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب	٤
				يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي	٥
				يسهل على الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيداً	٦
				لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي	٧
				يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم	٨
				يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب عليَّ حلها	٩
				ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إليّ	١٠
				يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة	١١
				لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة	١٢
				سيكون لي مستقبلا باهراً	١٣
				عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها	١٤
				أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب	١٥
				يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما	١٦
				يصعب عليَّ إقناع أي إنسان بأي شئ	١٧
				أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة	١٨
				لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان	١٩
				يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي	٢٠
				يقتنع زملائي بآرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي	٢١
				اتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع	٢٢
				التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الأسلوب	٢٣
				يصعب على التفكير في حل أي مشكلة تواجهني	٢٤
				أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات	٢٥
				أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي	٢٦
				يصعب على الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي	٢٧
				عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولاً كثيرة	٢٨

٢٩	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة				
٣٠	يصعب عليّ التوافق مع أي مجتمعات جديدة				
٣١	اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات				
٣٢	نظراً لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها				
٣٣	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيداً				
٣٤	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية				
٣٥	إذا أعاقني أي إنسان يصعب على التغلب عليه				
٣٦	انتصر لنفسي في كثير من المواقف				
٣٧	يصعب على إيقاف أي إنسان عند حده				
٣٨	لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان				
٣٩	ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية				
٤٠	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك				
٤١	لا يمكنني تحقيق كثيراً من المفاجآت				
٤٢	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع				
٤٣	استطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد				
٤٤	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد				
٤٥	أستطيع تحمل كثيراً من المسؤوليات				
٤٦	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة				
٤٧	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم				
٤٨	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعاً ومشوقاً				
٤٩	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به				
٥٠	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة				

ملحق رقم (٥)

مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبدالعظيم (٢٠٠٥)

بسم الله الرحمن الرحيم

البيانات الأولية :

الاسم : .... السن: ....

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

كلية : جامعة :

(المستوى الدراسي) : التخصص :

(المعدل التراكمي) :

*** تعليمات المقياس :**

١ - يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة بطموحك .

٢ - يتكون المقياس من (٣٦) عبارة لكل منها أربع استجابات هي : (دائماً – كثيراً - أحياناً – نادراً)

٣ - لا توجد عبارة لها استجابة صحيحة أو خاطئة ولكن أفضل استجابة هي التي تعكس إحساسك الصادق .

٤ - اقرأ كل عبارة جيداً ثم ضع علامة (ü) أسفل الإجابة التي تعبر عن رأيك في ورقة الإجابة المنفصلة والمخصصة لك .

٥ - إذا غيرت رأيك في أحد العبارات ، ضع دائرة حول العلامة التي وضعتها ، ثم ضع علامة أخرى أسفل الاستجابة الجديدة .

٦ - لا تترك أي عبارة دون الاستجابة عليها .

٧ - تأكد أن استجابتك تعكس رأيك الشخصي ، وستكون موضع السرية التامة .

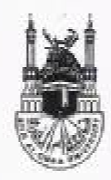
م	العبارة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً
١	أسعي لتحقيق الأهداف التي رسمتها				
٢	أعرف جيداً ما أريد أن أفعله				
٣	إنني واثق من تحقيق أهدافي				
٤	أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات				
٥	من الأفضل أن يضع الفرد أهدافاً بديله				
٦	يشغلني التفكير في المستقبل				
٧	أرى أن الحياة ستستمر مهما حدث				
٨	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي				
٩	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة				
١٠	أحدد أهدافي في ضوء إمكاناتي				
١١	أشعر بالرغبة في الحياة				
١٢	أتطلع إلى المستقبل				
١٣	أسعي لتحقيق ما هو أفضل				
١٤	لدى القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف				
١٥	اعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب				
١٦	لدى المقدرة على تحديد أهدافي				
١٧	أستطيع توجيه إمكاناتي والاستفادة منها				
١٨	ينبغي عدم الاستسلام للفشل				
١٩	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل				

٢٠	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق				
٢١	أعتقد أن الفشل أول خطوات النجاح				
٢٢	أؤمن بالقول " رب ضارة نافعة "				
٢٣	ينتابني الشعور باليأس				
٢٤	ينبغي أن يستعد الإنسان لمواجهة المستقبل بتحدياته				
٢٥	أعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر				
٢٦	أعتقد أن المعاناة تكون دافعاً للإنجاز				
٢٧	أؤمن بأن بعد العسر يسر				
٢٨	لدى الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم				
٢٩	أدرك أن الحياة متغيرة				
٣٠	أجد صعوبة في تقبل كل ماهو جديد				
٣١	أرى أن التجديد أساس استمرارية الحياة بشكل جديد				
٣٢	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته				
٣٣	أؤمن أن كل ماهو جديد ناتج لمجهودات سابقة				
٣٤	أسعى وراء المعرفة الجديدة				
٣٥	أرغب في الإطلاع على كل ماهوجديد ومثير				
٣٦	أجد صعوبة في تخطيط ما أقوم به من نشاط				

ملحق رقم (٦)

صورة من خطاب عميد كلية التربية بجامعة أم القرى إلى وكيل جامعة أم القرى للدراسات العليا والبحث العلمي

الرقم : ١/٤٦٨٢
التاريخ : ٢٤/١١/١٤٢٩هـ
المشفوعات : استبانه





سعادة وكيل الجامعة

للدراسات العليا والبحث العلمي سلمه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. وبعد

نفيد سعادتكم بان الطالب /غالب محمد علي المشيخي ،طالب بقسم علم النفس بكلية التربية مرحلة الدكتوراه وحيث أن الطالب يرغب القيام بتطبيق الأستبانه الخاصة بدراسته على عينه من طلاب جامعة الطائف والتى بعنوان :

(قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينه من طلاب جامعة الطائف)

آمل من سعادتكم التكرم بمخاطبة من يعنيه الأمر بجامعة الطائف لتسهيل مهمة الطالب وتقديم المساعدة له). شاكرا لكم كريم تعاونكم وحسن استجابتكم.

وتفضلوا سعادتكم بقبول فائق التحية والتقدير !!!

عميد كلية التربية

٢٤ / ١١

د. زهير بن أحمد علي الكاظمي

Umm Al Qura University
Makkah Al Mukarramah P.O. Box: 715
Cable Gameat Umm Al- Qura, Makkah
Faxemely: 02 - 5564560 \ 02 - 5593997
Tel Aziziyah: 02-5501000 Abdiyah: 02 - 5270000

جامعة أم القرى
مكة المكرمة ص. ب: ٧١٥
برقيا: جامعة أم القرى - مكة
فاكسميلي: ٥٥٦٤٥٦٠ - ٠٢ / ٥٥٩٣٩٩٧ - ٠٢
تليفون سنترال العزيزية: ٥٥٠١٠٠٠ - ٠٢ العابدية: ٥٢٧٠٠٠٠ - ٠٢

ملحق رقم (٧)

صورة من خطاب وكيل جامعة أم القرى إلى وكيل جامعة الطائف





وكيل الجامعة
للدراسات العليا والبحث العلمي

سعادة وكيل جامعة الطائف للدراسات العليا والبحث العلمي سلمه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أما بعد :

فيسرني أن أرفق لسعادتكم خطاب سعادة عميد كلية التربية رقم ١/٢٦٨٣ وتاريخ ١٤٢٩/١١/٢٤هـ ومشفوعه إستبانة الطالب/ غالب بن محمد علي المشيخي – أحد طلاب الدراسات العليا بمرحلة الدكتوراه بقسم علم النفس ، ويرغب في تطبيق دراسته التي بعنوان :

(قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف)

آمل التكرم بمساعدته وتسهيل مهمته.
شاكرين ومقدرين لسعادتكم صادق تعاونكم تجاه أبنائكم طلاب العلم .

وتقبلوا خالص تحياتي وتقديري،،،

وكيل الجامعة
للدراسات العليا والبحث العلمي

أ.د. غازي بن يحيى دهلوي

الرقم ٢٩١٦٢ التاريخ ٢٧/١١/١٤٢٩هـ المشفوعات الاستبانة

المملكة العربية السعودية – مكة المكرمة – العزيزية ص. ب ٧١٥ هاتف : ٥٥٨٩٩٠٠ – ٠٢ فاكس : ٥٥٧٣٣٢٢ – ٠٢

ملحق رقم (٨)

صورة من خطاب وكيل جامعة الطائف للشؤون التعليمية إلى عميدي كلية العلوم والآداب

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم العالي جامعة الطائف وكيل الجامعة للشؤون التعليمية		Kingdom of Saudi Arabia Ministry of Higher Education *Taif University* Vice President for Academic Affairs

سعادة عميد كلية العلوم سلمه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

نفيد سعادتكم بأن الطالب/ غالب بن محمد علي المشيخي أحد طلاب الدراسات العليا بمرحلة الدكتوراه بقسم علم النفس ويرغب في تطبيق دراسته التي بعنوان (قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف)، آمل مساعدته وتسهيل مهمته.

وتقبلوا فائق التقدير والاحترام،،،

وكيل الجامعة للشؤون التعليمية

د.فريد بن هاشم فلمبان

الرقم ٢٧٠ - التاريخ ١٩ / ١٠ / ١٤٢٩هـ المشفوعات

الطائف - الحوية - ص.ب (٨٨٨) هاتف (٧٢٤٠١٧١) فاكس (٧٢٤٠١٧١) تلكس (٧٥٠٤١٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم العالي جامعة الطائف وكيل الجامعة للشؤون التعليمية		Kingdom of Saudi Arabia Ministry of Higher Education *Taif University* Vice President for Academic Affairs

سعادة عميد كلية الآداب سلمه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبـــعد

نفيد سعادتكم بأن الطالب/ غالب بن محمد علي المشيخي أحد طلاب الدراسات العليا بمرحلة الدكتوراه بقسم علم النفس ويرغب في تطبيق دراسته التي بعنوان (قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف)، آمل مساعدته وتسهيل مهمته.

وتقبلوا فائق التقدير والاحترام،،،

وكيل الجامعة للشؤون التعليمية

د.فريد بن هاشم فلمبان

الرقم ٢٧٠٠ التاريخ ١٩ / ١٢ / ١٤٢٩هـ المشفوعات

الطائف - الحوية - ص.ب (٨٨٨) هاتف (٧٢٤٠١٧١) فاكس (٧٢٤٠١٧١) تلكس (٧٥٠٤١٤)

ملحق رقم (٩)

صورة من خطاب عميد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي بأن الدراسة لم يسبق أن نوقشت في جامعات المملكة أو خارجها

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى



الرقم: ٢٦٨٩
التاريخ: ١٤٢٩/٥/١٣
المشفوعات: ......

سعادة عميد كلية التربية حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :-

بناءً على الخطاب المقدم من الطالب/ **غالب محمد علي المشيخي**

من قسم **[علم النفس]** الذي يرغب فيه إفادته عن بحث بعنوان : **"قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"** . والذي اختاره لينال به درجة **[دكتوراه]**

يفيد معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي بجامعة أم القرى بأن هذا البحث لايوجد ضمن قاعدة البيانات المتوفرة بمركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية بالرياض وفي ضوء قاعدة بيانات الرسائل بجامعة أم القرى.

وبناءً عليه تم تسجيل الموضوع باسم الباحث المذكور.

وتقبلوا خالص تحياتي وتقديري ،،،،،،،،،،

عميد معهد البحوث العلمية
وإحياء التراث الإسلامي

أ. د/ زايد بن عجير بن زيد الحارثي

جامعة أم القرى
مكة المكرمة ص. ب : ٧١٥
برقيا : جامعة أم القرى - مكة
فاكسميلي : ٠٢/٥٥٦٤٥٦٠ - ٠٢/٥٥٩٣٩٩٧
تليفون سنترال العزيزية ٠٢٥٥٠١٠٠٠ - العابدية ٠٢٥٢٧٠٠٠٠

Umm AL - Qura University
Makkah Al Mukarramah P.O. Box 715
Cable Gameat Umm Al - Qura, Makkah
Faxemely 02 - 5564560 / 02 - 5593997
Tel Aziziyah 02 - 5501000 - Abdiyah 02 - 5270000

مطابع جامعة أم القرى